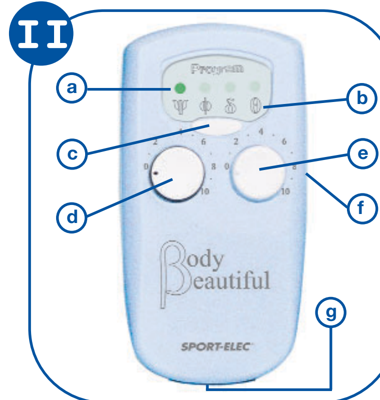
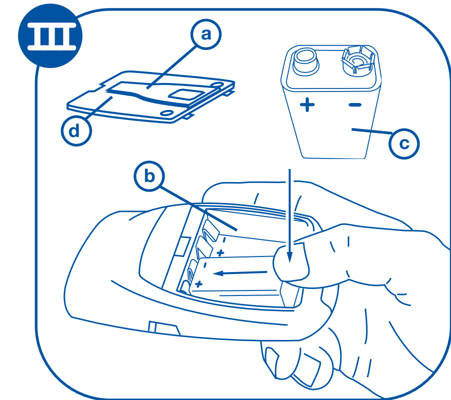
SOMMAIRE

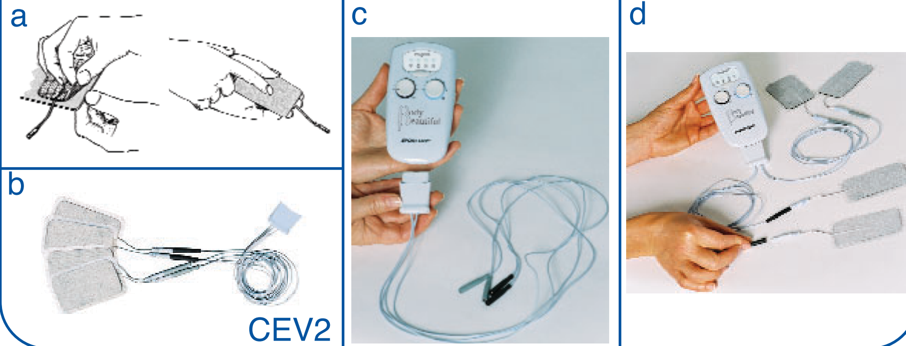
SPORT-ELEC BODY BEAUTIFUL

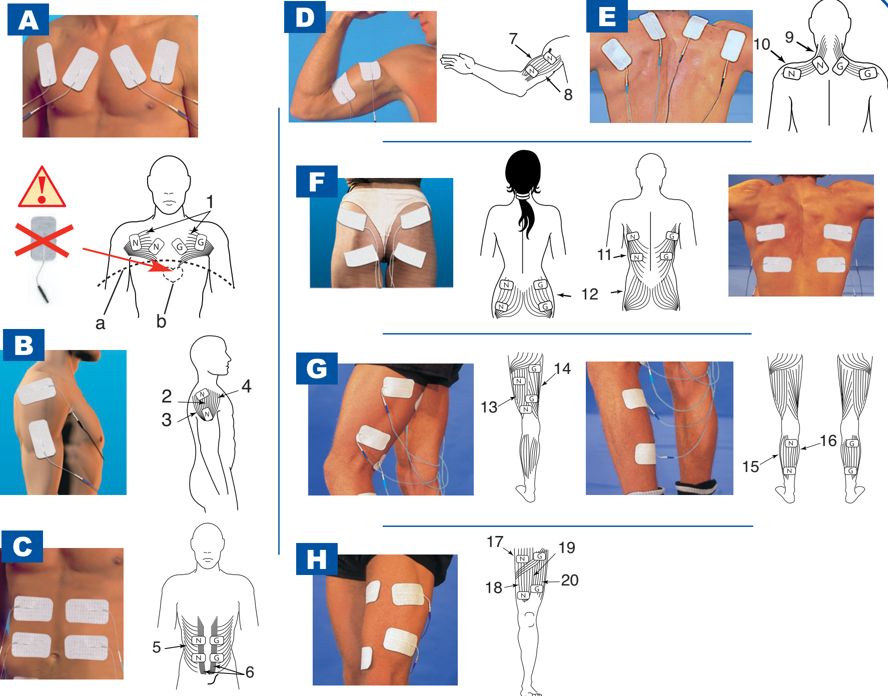




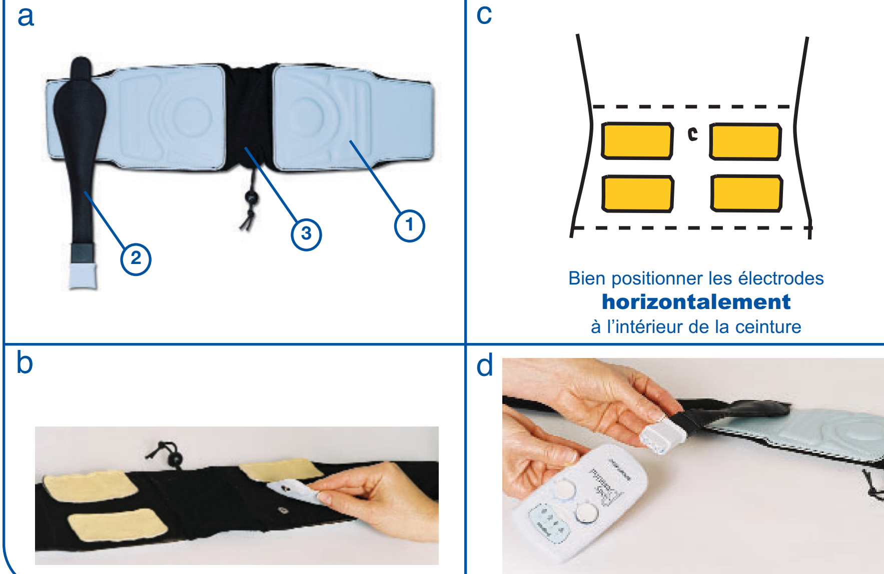


IV FONCTION ELECTRODES





V FONCTION CEINTURE



VI



INTRODUCTION À L'ÉLECTRO-MUSCULATION

A quoi cela sert-il?
L 'électro-musculation permet de traiter les muscles pour leur développement, leur renforcement, leur bien-être, leur tonicité, leur préparation à l'effort et leur récupération après l'effort.
Le but est d'entretenir la beauté de son corps, de faciliter son activité sportive et de préserver des muscles en bonne santé!

En effet, en fonction de notre activité, certains muscles sont plus ou moins développés, d'autres au contraire , peu sollicités, s'atrophient.
Notre organisme compte plus de 600 muscles. Le recrutement de la totalité des fibres musculaires d'un muscle nécessite des efforts physiques intenses et prolongés. En électro-musculation, ce travail est réalisé sans effort.
De nos muscles dépendent la forme et l'harmonie de notre corps. L'électro-musculation par ***SPORT-ELEC*** permet de travailler vos muscles quelque soit votre morphologie.

La qualité des courants de *SPORT-ELEC* :
Un courant se définit selon plusieurs paramètres :
L'intensité : elle se mesure en milliampères (mA) et détermine la puissance de la contraction musculaire. L'intensité nécessaire à une contraction complète varie selon les personnes.

La fréquence : elle se mesure en hertz (Hz) et représente le nombre d'impulsions par seconde. Elle détermine le type de fibres musculaires travaillées. Un travail en endurance nécessitera une fréquence de l'ordre de 20 Hz, tandis qu'un travail en explosivité musculaire nécessitera une fréquence de l'ordre de 100 Hz.

La largeur d'impulsion :
Elle se mesure en microsecondes (µs) et permet de moduler la puissance de la stimulation. Tous les muscles n'ont pas la même réceptivité, certains sont difficilement excitables du fait de leur manque de sollicitation. Ils nécessitent donc une largeur d'impulsion plus élevée.

"FREQUENCE VARIEE" :
Les appareils ***SPORT-ELEC*** sont dotés de microcontroller puissants, capables de fournir des programmes composés de fréquences variées : alternées, scannées(ou wobulées) et fixes. Plus les fréquences varient, plus on optimise la sensation de confort durant les séances.

Comment cela fonctionne-t-il?
L'électro-musculation est l'action qui permet d'engendrer une contraction des fibres musculaires.
La contraction naturelle des muscles moteurs est provoquée par des impulsions électriques venant du système nerveux central.
L'electro-musculation provoque une contraction musculaire obtenue par des impulsions électriques venant de l'extérieur (des générateurs de puissance) à partir d'électrodes placées au contact de la peau, sur le muscle à contracter.

A qui cela s'adresse-t-il?
A tous ceux et celles qui souhaitent entretenir la beauté de leur corps et la santé de leurs muscles. ***SPORT-ELEC*** est conçu pour tous les types de musculatures.

Quelles sont les limites de son utilisation?
Les seules interdictions concernent les porteurs de stimulateurs cardiaques et les femmes enceintes (voir "Précautions d'emploi/ contre -indications") et l'application sur la zone d'implants électroniques.

Conseils
Il est impératif , avant toute mise en marche d'un appareil d'électro-musculation, de prendre connaissance de son mode d'emploi.
Les résultats peuvent être visibles après plusieurs séances et varier en fonction de la musculature de chaque utilisateur.
En cas de maladie chronique, il est conseillé de consulter un médecin.

GÉNÉRALITES

Body Beautiful, grâce à sa connectique, permet de se relier à la ceinture multifonction avec CEV_1 (photo V-a page 4) pour les abdos, les cuisses, les fessiers, le dos **et** avec CEV_2 (photo IV-b page 3) à des électrodes adhésives pour travailler précisément les muscles ou zones musculaires sur toutes les parties du corps.

Body Beautiful possède 2 générateurs de puissance indépendants, 4 programmes composés de 35 phases de travail, à utiliser soit avec la ceinture, soit avec les électrodes adhésives.

Présentation de Body Beautiful (photo I, page 2)

- **a -** Ceinture
- **b -** Appareil
- **c -** Electrodes longue durée humidifiables (100 x 50 mm)
- **d -** Electrodes adhésives (90 x 50 mm)
- **e -** Sangle de connection appareil / ceinture (CEV1)
- **f -** Connecteur appareil / electrodes (CEV2)

I. UTILISATION DE L'APPAREIL

Que vous utilisiez la "fonction ceinture" ou la "fonction électrodes ", la procédure de mise en route de votre appareil **Body Beautiful** est la même.

Présentation de l'appareil (photo II, page 2)

- **a -** Diodes de signalisation du programme en cours
- **b -** Pictogrammes représentant les programmes
- **c -** Touche choix de programme
- **d -** Bouton de réglage de puissance noir (Canal A)
- **e -** Bouton de réglage de puissance gris (Canal B)
- **f -** Interrupteur marche-arrêt On/Off
- **g -** Branchement des connecteurs CEV1 et CEV2

1° Vérifier que l'interrupteur de l'appareil **Body Beautiful** soit sur "0" et que les boutons de puissance soient au minimum (en butée à gauche). Ouvrir le compartiment "piles", introduire 2 piles de 9 volts dans le compartiment puis refermer le boitier. Respectez les sens + et -.

IMPORTANT

INSERTION DES PILES : mettre tout d'abord en contact les lamelles avec les contacts piles et ensuite insérer l'arrière de la pile par pression du pouce. Il convient de bien observer cet ordre afin de ne pas déformer les lamelles.

(voir schéma III page 2)
a - Pince clip
b - Compartiment piles
c - Piles 9 volts (non founies)
d - Couvercle amovible

2° DÉMARRAGE DE LA SÉANCE / SELECTION DU PROGRAMME
a) Après avoir choisi soit la fonction électrodes(voir p 8), soit la fonction ceinture (voir p 9), vous pouvez démarrer la séance. Assurez-vous que les deux boutons des canaux Noir (canal A) et Gris (canal B) sont au minimum (sécurité pour la mise en route de l'appareil). Mettre l'interrupteur sur "I".

b) **CHOISISSEZ VOTRE PROGRAMME :**
Il vous suffit d'appuyer sur le bouton "choix de programme" situé sous l'écran, les programmes défilent. Les programmes sont signalisés par des schémas. Dès qu'un programme est sélectionné, la diode correspondante située au dessus du schéma s'allume.



MASSAGE TONIFIANT

Durée Totale : 20 min
Répétitions : 47

20 min pour préparer et échauffer vos muscles avant de faire du sport, ou pour vous détendre après un effort.
Les fréquences wobulées s'échelonnent de 1 à 13 Hz pour offrir un véritable effet massage.

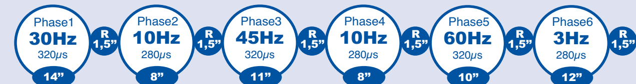




SILHOUETTE SCULPT

Durée Totale : 40 min
Répétitions : 34

40 min de musculation pour raffermir mais également donner du volume musculaire à la suite d'une période d'inactivité. Ce programme est idéal pour entretenir la fermeté du corps et remodeler la silhouette.
Les fréquences varient de 30 à 60 Hz alternées par des fréquences de récupération active de 10 Hz pour travailler la résistance du muscle.

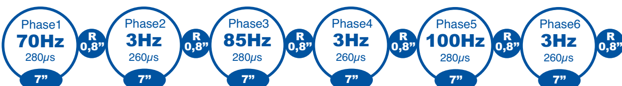




MUSCLE TONIC

Durée Totale : 20 min
Répétitions : 27

20 min de musculation plus soutenue pour travailler des zones ciblées. Les fréquences varient de 70 à 100 Hz alternées par des fréquences de récupération active de 3 Hz pour travailler la tonicité et la force musculaire.

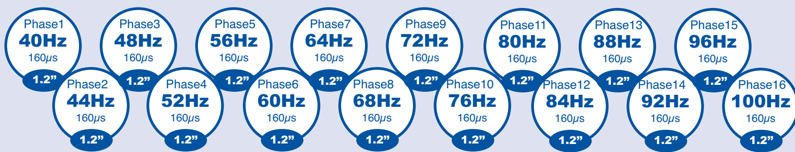




MASSAGE RELAXANT (TENS)

Durée Totale : 20 min
Répétitions : 63

20 min pour soulager la fatigue musculaire et vous permettre de récupérer après l'effort.
Les fréquences wobulées de 40 à 100 Hz offrent tous les bienfaits d'un massage de relaxation.



3° Réglage de l'intensité

Tournez doucement le bouton noir (canal A) de la gauche vers la droite, vous commencez à sentir des contractions (à partir du niveau "2"), augmentez si nécessaire la puissance. Les contractions doivent être fermes mais ne jamais provoquer de douleur.
Procédez de la même façon pour le bouton de puissance du canal gris (canal B).
Si vous ressentez une sensation désagréable au niveau des électrodes: ramenez les boutons de puissance au minimum , déplacer la ou les électrodes et remonter progressivement la puissance.
Les réglages étant ainsi optimisés, laisser travailler votre appareil pendant toute la durée du programme.

4° Le programme terminé, remettre les boutons de puissance au minimum et remettre l'interrupteur sur la position "O".

II. LA FONCTION ELECTRODES

Cette fonction de Body Beautiful vous permet d'utiliser les 4 électrodes adhésives en les reliant à l'appareil.

1° Prendre les 4 électrodes et ôter délicatement le support qui protège chacune d'entre-elle, les humidifier une à une en étalant du bout des doigts quelques gouttes d'eau sur le gel adhésif et attendre 2 minutes. (**voir schéma IV-a page 3**)

2° Positionnez sur votre corps les électrodes suivant les schémas A, B, C, D, E, F, G, H page 3 :

Exemples d'utilisation : *A = canal A (bouton noir) ; B = canal B (bouton gris)*

A - Pectoraux	2 - Deltoïde moyen	7 - Biceps long	12 - Grand fessier	17 - Grand adducteur
1 - Grand pectoral	3 - Postérieur	8 - Biceps court	**G - Jambes**	18 - Vaste interne
a - Ne pas positionner les électrodes sur l'aire cardiaque	4 - Antérieur	**E - Trapèzes**	13 - Biceps crural	19 - Droit antérieur
	C - Abdominaux	9 - Trapèze supérieur	14 - Demi tendineux	20 - Vaste externe
	5 - Grand oblique	10 - Trapèze moyen	15 - Jumeau externe	
b - Cœur	6 - Grand droit	**F - Dos et fessier**	16 - Jumeau interne	
B - Epaules	**D - Biceps**	11 - Grand dorsal	**H - Cuisses**	

3° Prenez le connecteur CEV2 (photo **IV-b** page 3) et branchez-le à l'appareil (photo **IV-c** page 3). Puis prendre les 4 électrodes et les relier aux fiches des fils du connecteur CEV2 (voir photo **IV-d** page 3).

4° Le boitier est relié aux électrodes grâce au connecteur CEV2 par deux groupes de 2 fils d'une longueur de 80 cm terminés par 2 groupes de fils (2 noirs et 2 gris).
Vous pouvez fixer votre ***SPORT-ELEC*** au revers d'un vêtement ou d'un sous-vêtement grâce à sa pince clip.

5° Mettez en route votre appareil en suivant la procédure de "**L'UTILISATION DE L'APPAREIL** " détaillée précédemment dans cette brochure à la page 6.

6° Le programme terminé, remettre les boutons de puissance au minimum et remettre l'interrupteur sur la position "O". Débrancher et décoller délicatement les électrodes, les humidifier légèrement avec quelques gouttes d'eau et les remettre soigneusement sur leur support. La conservation des électrodes se fait dans leur emballage d'origine et dans un endroit frais (compartiment à légumes du réfrigérateur).

III. LA FONCTION CEINTURE

1° PRÉSENTATION DE LA CEINTURE :

Côté face : **photo V-a page 4**

1- Ceinture
2- Sangle CEV1
3- Zone de réglage pour ajuster la ceinture

Côté électrode : **photo V-b page 4**

- 8 pressions femelles servant à fixer les 4 électrodes humidifiables

La ceinture est constituée d'une partie en nylon et d'une partie thermoformée. La dimension totale de la ceinture est de 98 cm. Elle est réglable du 34 au 56.

2° CONNECTION DE VOTRE APPAREIL A LA CEINTURE

Pour utiliser votre ceinture ***SPORT-ELEC :***

1 - Mettre la ceinture sur une surface plane, pressions femelles face à vous.

2 - Vérifiez que votre appareil ***SPORT-ELEC*** est à L'ARRET.
Connectez la sangle CEV1 à l'appareil (**photo V-d page 4**).

3 - Passer la face en peau jaune des électrodes longue durée humidifiables (**photo I-c page 2**) sous l'eau tiède du robinet afin de bien les imbiber.
Essorez-les ensuite très légèrement pour éviter que l'eau ne coule abondamment.

4 - Fixer les électrodes sur les pressions de la ceinture (voir **photo V-b page 4**)

5 - Placer la ceinture de façon à ce qu'elle soit centrée sur les abdominaux (**schéma V-c page 4**)
N'hésitez pas à la déplacer légèrement à gauche ou à droite (vérifier avant que votre ***SPORT-ELEC*** soit éteint). Le cordon de réglage située au centre de la ceinture permet d'ajuster les électrodes en fonction de la zone musculaire. Vous pouvez resserer ou desserer la ceinture grâce à ce cordon.

3° DEMARRAGE DE LA FONCTION CEINTURE

ATTENTION : Ne pas allumer votre ***SPORT-ELEC*** avant de le fixer sur la ceinture.
Une fois la connection de votre appareil terminée, mettre en marche votre appareil et suivre les instructions de l'**UTILISATION DE L'APPAREIL** détaillé précédemment (page 6).

4° ARRET DE LA FONCTION CEINTURE

Le programme terminé, remettre les boutons de puissance au minimum et remettre l'interrupteur sur la position "O". Débranchez l'appareil de la sangle.

IV. CONSEILS D'UTILISATION

CONTRE-INDICATIONS
Ne pas utiliser **SPORT-ELEC Body Beautiful** :
- Sur l'aire cardiaque
- Si vous êtes porteur d'un stimulateur cardiaque (pacemaker)
- En cas de grossesse

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI
* Ne pas utiliser les électrodes corps sur le visage
* Ne pas laisser à la portée des enfants
* Demandez conseil à votre médecin :
  - en cas d'implants électronique ou métallique d'une façon générale (broches, etc.),
  - en cas de maladie de peau (plaies...).
* L'appareil n'est pas agréé pour une utilisation thérapeutique (demandez conseil à votre médecin).

AVERTISSEMENT :
Ne pas utiliser votre ***SPORT-ELEC* Body Beautiful** dans un environnement humide, salle de bain, sauna et à proximité de machines électriques reliées au secteur et à la terre, voir une tuyauterie reliée à la terre. La connexion simultanée d'un patient à un appareil de chirurgie à haute fréquence peut provoquer des brûlures aux points de contact des électrodes du stimulateur et le stimulateur peut éventuellement être endommagé. Le fonctionnement à proximité immédiate d'un appareil de thérapie à ondes courtes peut provoquer des instabilités de la puissance de sortie du stimulateur.

UTILISATION IDÉALE ENTRE UN MOIS ET DEMI ET TROIS MOIS APRÈS L'ACCOUCHEMENT
pour vous aider à retrouver une tonicité musculaire

CONSEILS D'UTILISATION
- Il est possible de recommencer le cycle d'un des programmes sur une autre zone musculaire **ou de changer de programme en restant sur la même zone musculaire sans dépasser toutefois 40 min d'utilisation par zone musculaire et par jour** .
- Si vous souhaitez arrêter un programme en cours, il vous suffit de remettre les 2 boutons à "O" et de reprendre la procédure de mise en route de l'appareil en sélectionnant un nouveau programme.
- Pour une utilisation optimale, inspirez-vous des schémas reproduits dans cette brochure.
- Le boîtier et les câbles du ***SPORT-ELEC*** peuvent être nettoyés avec un chiffon imbibé de solution désinfectante (type mercryl) diluée avec de l'eau au 1/10e.
- En cas d'arrêt prolongé du ***SPORT-ELEC***, veuillez retirer les piles du boitier.
- Les électrodes adhésives peuvent être rehydratées avant et après usage par un agent désinfectant (ex: héxomédine)
- Les électrodes doivent être repositionnées sur leur support et conservées dans un endroit frais de +5°C à +10°C.
- Les électrodes ont une durée de vie de 40 utilisations environ, n'hésitez pas à nous les commander directement chez ***SPORT-ELEC*, BP 35 Route de Rouen 27520 BOURGTHEROULDE France**, ou demandez à votre revendeur habituel.

CONTRÔLE DE SÉCURITÉ
Tous les 24 mois, il faut contrôler les points suivants :
1- Vérifier s'il y a une dégradation superficielle du matériel
2- Vérifier le bon fonctionnement de l'appareil :
* lisibilité de l'écriture sur le boitier
* commutateur, contacteur
3- Mesurer les valeurs électriques :
* sur une charge de 500 ohms, le voltage de pointe à la sortie ne doit pas dépasser les 100 V.
4- Vérifier la fiabilité des accessoires :
* électrodes en bon état (pas de déchirures, pas de vices de matériel)

CONDITIONS D'ENVIRONNEMENT POUR LE TRANSPORT ET LE STOCKAGE :
- Température d'environnement entre +10°C et +40°C
- Humidité relative entre 30% et 75%
- Pression 700 hPa.

CONSEILS D'ENTRETIEN ET DE NETTOYAGE DE LA CEINTURE



- ATTENTION : Le lavage en machine et à grande eau est INTERDIT.
- Ne pas nettoyer à sec
- Ne pas utiliser de javel
- Nettoyer la ceinture avec une éponge humide imbibée d' un détergent puis essuyer avec un chiffon.
- Nettoyer le boîtier avec un tissu imbibé d' une solution désinfectante (type Mercryl) diluée avec de l'eau au 1/10e.
- Nettoyer les électrodes longue durée avec un mélange eau / détergent hypoallergénique, puis bien rincer.
- Garder les électrodes adhésives dans un sac plastique au frais (le bac à légumes du réfrigérateur par exemple).
- Sécher les rivets de la ceinture et des électrodes après usage.

Recommandations :
L'appareil, les électrodes et la ceinture peuvent être éliminés avec les ordures ménagères, respectueux de l'environnement.



Les piles usagées sont à éliminer dans les systèmes de collecte existants ou dans les collecteurs spéciaux.



V. CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES DU BODY BEAUTIFUL

Type de courant	Biphasique
Nombre de programmes	4
Nombre total de phases	35
Nombre de phases par programme	De 6 à 60
Nombre d'électrodes	4 adhésives de 90 x 50 mm 4 longue durée humidifiables de 100 x 50 mm
Nombre de sorties indépendantes réglables	2
Intensité maximum sur une charge de 500 Ω / canal	86 mA / 500 Ω /canal
Plage de fréquence	De 1 à 100 Hz
Plage de largeur d'impulsion	De 160 à 320 µs
Alimentation	2 piles de 9 volts (non fournies)
Type de piles	6LR61 - 6F22
Durée de vie des piles	1 mois à raison de 20 mn / jour
Dimensions : - appareil - ceinture (réglable du 34 au 56)	 75 x 145 x 40 mm 970 mm de long
Poids total	558 g
Arrêt automatique à l'issue de chaque programme	Oui
Sécurité à l'allumage	100%
Classification type BP	
Attention : lire attentivement la notice	
Normes	CE (89/336/CEE) CEM
Garantie	2 ans
Fabriqué en France	Oui

Body Beautiful est un modèle déposé. Son boitier se présente sous forme d'un boitier en ABS poli.

INTRODUCTION TO ELECTRO-MUSCULATION

What does it do ?
Electro-musculation allows muscles to be developed and strengthened and to improve in condition, tonus, preparation for effort and recovery after an effort.
The aim is to maintain the beauty of the body, make sport easier and to keep muscles in good health!

Depending on our activity, certain muscles can be more or less developed, while others, not used so much, tend to shrink.
Our organism consists of over 600 muscles. Bringing all the muscular fibres of a muscle into use requires intense and prolonged physical efforts. In electro-stimulation, this work is performed without effort. The fitness and harmony of our body depends on our muscles. Electro-musculation using ***SPORT-ELEC*** allows you to work your muscles whatever your physiology.

The quality of *SPORT-ELEC* currents :
Currents are defined according to several parameters :
Intensity: measured in milliamperes (ma) and determines the extent of muscular contraction.
The intensity required for complete contraction depends on the individual.

Frequency : this is measured in Hertz (Hz) and represents the number of pulses per second. It determines the type of muscular fibres worked. Endurance work will require a frequency of around 20 Hertz, while explosive muscular work will require a frequency of around 100 Hertz. .

Pulse width : this is measured in microseconds (µs) and makes it possible to modulate the strength of stimulation. Muscles do not all have the same receptivity, and some can be difficult to arouse due to their lack of use. These therefore require a higher pulse width.

"VARIABLE FREQUENCY" :
SPORT-ELEC machines are equipped with powerful microcontrollers, able to provide programmes made up of varying frequencies. Alternate, scanned (or staggered) and set frequencies are also possible. The more frequencies vary, the more comfortable sessions are.

How does it work ?
Electro-musculation is the action which generates a contraction of the muscular fibres.
Natural contraction of the motor muscles is caused by electrical pulses coming from the central nervous system.
Electro-musculation causes a muscular contraction obtained through electrical pulses coming from outside (power generators) through electrodes placed in contact with the skin, on the muscle to be contracted.

Who is it aiming at ?
All those wishing to maintain the good condition of their body and the health of their muscles.
SPORT-ELEC is designed for all types of muscle form.

What are the limitations of its use?
The only contra-indications concern people with pacemakers and pregnant women (see "safety instructions/ contra-indications") and application over electronic implants.

Recommendations
It is essential, before using any electro-stimulation appliance, to read and understand its instructions for use.
Results can be visible after several sessions and may vary depending on the musculature of individual users.
If you are suffering from a chronic illness, you are recommended to consult a doctor.

GENERAL

Body Beautiful, thanks to its connections, can link the multi-function belt with CEV_1 (photo V-a page 4) for the abdomen, thighs, buttocks and the back **and** with CEV_2 (photo IV-b page 3) to the adhesive electrodes to work muscles or areas of muscle precisely on all parts of the body.

Body Beautiful has 2 independent generators and 4 programmes including 35 working phases, to be used with the belt or with the adhesive electrodes.

Presentation of Body Beautiful (photo I, page 2)

a - Belt
b - Machine
c - Humidifiable long-duration electrodes (100 x 50 mm)
d - Adhesive electrodes (90 x 50 mm)
e - Machine/belt connecting strap (CEV1)
f - Machine/electrodes connector (CEV2)

I. GENERAL INSTRUCTIONS

Whether you use the "belt function" or the "electrodes function", the start procedure for your Body Beautiful is identical.

Presentation of the machine
(photo II, page 2)

a - Diodes indicating the current programme
b - Images indicating programmes
c - Programme selection button
d - Button for black power setting (Channel A)
e - Button for grey power setting (Channel B)
f - On/Off
g - Connection of connectors CEV1 and CEV2

1° Check that the switch for the **Body Beautiful** is on "0" and that the power-on buttons are at minimum (pushed to the left). Open the "battery" compartment and insert 2 x 9 V batteries into the compartment and then close the case. Comply with + and - indications.

IMPORTANT

INSERTION OF BATTERIES : connect the tags to the batteries and insert the back of the battery by pressing with the thumb. Follow these instructions in the order given to avoid damaging the tags.

(see diagram III page 2)
a. Gripper clip
b. Battery compartment
c. 9 volt batteries (not provided)
d. Detachable cover

2° START OF SESSION / PROGRAMME SELECTION

a) Once you have selected the electrode function (see page 8), or the belt function (see page 9), you can start the session. Make sure that the two buttons for the Black (channel A) and Grey (channel B) channels are at minimum (safe position for starting up the appliance). Move switch to "I".

b) **CHOOSE YOUR PROGRAMME :**
Simply press on the "programme selection" button under the screen. The programmes will appear. Programmes are shown by schemas. When a programme is selected, the corresponding diode above the schema lights up.



INVIGORATING MASSAGE

Total Duration : 20 min
Repeats : 47

20 mins prior to sport to prepare and warm up your muscles, or to relax after making an effort.
Staggered frequencies vary from 1 to 13 Hz to provide a genuine massage effect.





SILHOUETTE SCULPT

Total Duration : 40 min
Repeats : 34

40 mins of body building to firm up, but also to increase muscular volume after a period of inactivity. This programme is ideal for keeping the body firm and for re-shaping your silhouette.
Frequencies vary from 30 to 60 Hz alternated with frequencies at 10 Hz for active recovery to build up muscle resistance.

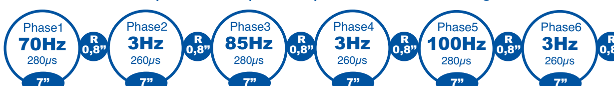




MUSCLE TONIC

Total Duration : 20 min
Repeats : 27

20 mins of more strenuous weight lifting to work on target areas.
Frequencies vary from 70 to 100 Hz alternated with frequencies at 3 Hz for active recovery to build up tonicity and muscular strength.

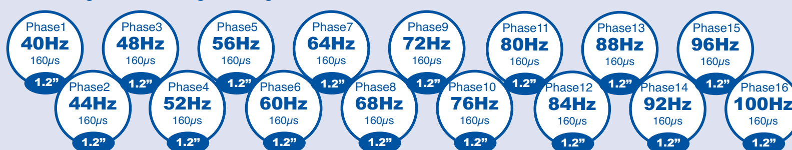




RELAXING MASSAGE (TENS)

Total Duration : 20 min
Repeats : 63

20 mins to relieve muscular fatigue and allow you to recovery after physical effort.
Staggered frequencies vary from 40 to 100 Hz to provide the state of wellbeing of a relaxing massage.



3° Intensity setting

Gently turn the black button (channel A) from left to right, you will begin to feel contractions (from the level "2"), increase the power if necessary. Contractions should be firm but never painful.
Continue in the same way for the grey power button (channel B).
If you feel an unpleasant sensation around the électrodes: bring the power-on buttons back to minimum, move the electrode(s) and gradually increase the power. Once the adjustments have been optimised in this way, leave your appliance to work for the full duration of the programme.

4° Once the programme has ended, return the power-on buttons to minimum and move the switch back to the "0" position.

II. ELECTRODES FUNCTION

This function of Body Beautiful allows you to use the 4 adhesive electrodes by connecting them to the machine.

1° Take the 4 electrodes and carefully remove the holder which protects each of them, moisten them one by one, spreading a few drops of water on the adhesive gel with the tips of your fingers and wait for 2 minutes. (**see diagram IV-a page 3**)

2° Position the electrodes on your body as shown in diagrams A, B, C, D, E, F, G, H **page 3** :

Examples of use : *A = channel A (black button) ; B = channel B (grey button)*

BECAREFUL: Please place the electrodes horizontally inside the belt (see diagram c page 4)

A – Pectoral muscles	4 – Back	9 – Upper trapezius	15 – Outer gemelius
1 – Major pectoral	**C – Abdominal muscles**	10 – Middle trapezius	16– Inner gemelius
a – Do not place electrodes in the heart region	5 – Major oblique	**F - Back and buttocks**	**H - Thighs**
	6 – Major longitudinal	11- Main back muscles	17 - Major adducents
b - Heart	**D - Biceps**	12 – Main gluteal muscles	18 – Vastus internus
B – Shoulders	7 – Biceps - longitudinal	**G – Legs**	19 – Rear longitudinal
2 – Middle deltoid	8 – Biceps - transversal	13 – Crural biceps	20 – Vastus externus
3 – Front	**E - Trapezii**	14 - Half tendinous	

3° Take the CEV2 connector (photo **IV-b** page 3) and plug it into the machine (photo **IV-c** page 3). Then take the 4 electrodes and connect these plugs to the plugs of the connecting wires (see photo **IV-d** page 3).

4° The box is connected to the electrodes via the CEV2 connector and by two groups of 2 80cm-long wires ending in plugs of different colours (2 black and 2 grey).
You may attach your ***SPORT-ELEC*** to the inside of an article of clothing thanks to the clip.

5° Turn your machine on following the procedure under "**GENERAL INSTRUCTIONS**" as described on page 13 of this brochure.

6° **Once the programme has ended, return the power-on buttons to minimum and move the switch back to the "0" position**. Gently disconnect and remove the electrodes, moisten them slightly with a few drops of water and put them carefully back on their holder. Electrodes are stored in their original packaging in a cool place (vegetable compartment of a fridge).

III. BELT FUNCTION

1° PRESENTATION OF THE BELT :
Front side : **photo V-a page 4**
1- Belt
2- CEV1 strap
3- Belt setting zone
Electrode side : **photo V-b page 4**
- 8 female plugs to attach the 4 humidifiable electrodes

The belt is made up of a nylon section and a thermoformed section. Total belt size: 98 cm.
The belt is adjustable from 34 to 56.

2° MACHINE CONNECTION TO THE BELT
To use your ***SPORT-ELEC*** belt :
1 - Place the belt on a flat surface, the female plugs facing you.
2 - Check that your ***SPORT-ELEC*** machine is on OFF.
Connect the machine to the CEV1 strap (**photo V-d page 4**)
3 - Pass the yellow side of the electrodes (**photo I-c page 2**) under warm tap water in order to wet them. Drain them slightly to avoid the water dripping excessively.
4 - Attach the electrodes to the belt using the plugs (voir **photo V-b page 4**).
5 - Place the belt so that it lies centrally on the abdomen (**schéma V-c page 4**).
Do not hesitate to place the belt slightly to the left or right (check that your ***SPORT-ELEC*** is OFF).
The setting zone in the centre of the belt allows you to adjust the electrodes depending on the muscular zone.
You can tighten or loosen the belt using the drawstring in the middle of it.

3° BELT START
WARNING : Do not turn your ***SPORT-ELEC*** on before attaching the belt.
Once your machine is connected, turn it on and following the **GENERAL INSTRUCTIONS** on page 13.

4° BELT STOP
Once the programme has ended, turn the power buttons to minimum and turn the machine OFF. Detach the machine from the strap.

IV. ADVICE ON USE

CONTRA-INDICATIONS :
Do not use ***SPORT-ELEC Body Beautiful*** :
-On the cardiogenic area
-If you have been fitted with a pacemaker
-If you are pregnant

SAFETY PRECAUTIONS :
* Do not use body electrodes on the face
* Do not leave within the reach of children
* Ask for advice from your doctor :
 - In case of electronic or metal implants in general (pins, etc..)
 - In case of dermatitis (wounds, etc..)
* The appliance is not recommended for therapeutic use (seek advice from your doctor).

F GB D I E RU S P NL

WARNING

Do not use your ***SPORT-ELEC Body Beautiful*** in a damp atmosphere (bathroom, sauna) or close to an electrical appliance connected to the mains and the ground, or even piping connected to the ground.

A patient's simultaneous connection to high-frequency surgical equipment may cause burns at the contact points of the stimulator's electrodes and the stimulator may possible be damaged. Operation in the immediate vicinity of a short-wave therapy apparatus may cause instabilities in the power output from the stimulator.

IDEAL USE BETWEEN SIX WEEKS AND THREE MONTHS AFTER GIVING BIRTH
to help you find your muscular tonus once again

USER TIPS

- It is possible to restart the cycle of one of the programmes on another muscular zone without however exceeding the 40 min of use on the same part of the body.

If you wish to stop a programme in progress, all you have to do is put the 2 buttons back to "o" and repeat the procedure for starting up the appliance. Then select a new programme and repeat the procedure for starting up the appliance.

- For optimal use, take inspiration from the diagrams reproduced in this brochure.
- The case and wires of SPORT ELEC may be cleaned with a blotter moistened with a disinfectant solution (such as Mercryl) diluted x 10 with water)
- Parts in contact, such as electrodes, may be rehydrated before and after use with a disinfecting agent (e.g. Héxomedine)
- The electrodes must be repositioned on their holder and stored in a cool place between +5°C and +10°C.
- The electrodes have a life of approximately 40 applications, don't hesitate to order them from us directly at the company's head office.

SPORT-ELEC S.A.,
B.P. 35 - 27520 BOURGTHEROULDE
TEL. : + 33 (0)2.32.96.50.50

or contact your local supplier

SAFETY CHECK

Every 24 months, the following points must be checked:

1- Check whether there has been superficial deterioration of the material

2- Check that the appliance is functioning correctly:
* legibility of writing on the case
* switch, contactor

3- Check the reliability of accessories:
* wire from electrodes in good condition
* electrodes in good condition (no cracks, no defects in material)

4- Measure electrical values:
* for a charge of 500 ohms, the peak voltage at outlet must not exceed 100 V.

ENVIRONMENTAL CONDITIONS FOR TRANSPORT AND STORAGE :

- Ambient temperature between +10°C and + 40°C
- Relative humidity between 30% and 75%
- Pressure 700 hPa

BELT MAINTENANCE AND CLEANING ADVICE



- WARNING: Do not put in washing machine or immerse in water.
- Do not dry clean
- Do not use bleach
- Clean the belt with a humid sponge with detergent. Wipe with a cloth.
- Clean the box with a cloth with disinfectant (such as Mercryl) diluted with water to 1/10e.
- Clean the electrodes with a mixture of water/hypoallergenic detergent, rinse well.
- Store the adhesive electrodes in a cool location in a plastic bag (the vegetable rack in the fridge for example).
- Please dry rivets of the belt and electrodes after use.

Recommendations :
The machine, electrodes and belt may be disposed of with environmentally friendly household waste.



The used batteries should be disposed of in existing collecting systems or special conteners.



V. TECHNICAL CHARACTERISTICS OF BODY BEAUTIFUL

Current type	Two phase
Number of programmes	4
Total number of phases	35
Number of phases per programme	6 - 60
Number of electrodes	4 adhesive (90 x 50 mm) 4 humidifiable long-duration (100 x 50 mm)
Number of adjustable independent generators	2
Maximum intensity for 500 Ω / channel	86 mA / 500 Ω / channel
Frequency range	From 1 to 100 Hz
Pulse range	From 160 to 320 µs
Power supply	2 9 V batteries (not supplied)
Type of batteries	6LR61 - 6F22
Battery life cycle	1 month for 20 minutes use per day
Dimensions: - machine - belt (adjustable from 34 to 56)	 75 x 145 x 40 mm 970 mm long
Total weight	558 g
Automatic stop at end of programme	Yes
Start safety	100%
BF classification	
Warning : read instructions carefully	⚠
Standards	CE (89/336/CEE) CEM
Warantee	2 years
Made in France	Yes

Body Beautiful is a registered trademark. The box is in polished ABS.

EINFÜHRUNG IN DAS ELEKTROMUSKELTRAINING

Wozu dient es?
Das Elektromuskeltraining gestattet die Behandlung der Muskeln im Hinblick auf ihre Entwicklung, ihre Stärkung, ihr Wohlbefinden, ihren Tonus, ihre Vorbereitung auf die Anstrengung und ihre Erholung nach der Anstrengung.
Dieses Training hat das Ziel, die Schönheit des Körpers aufrecht zu erhalten, die sportliche Aktivität zu erleichtern und die Muskeln in gutem Zustand zu halten.

Je nach unserer Tätigkeit sind gewisse Muskeln mehr oder weniger entwickelt und die Muskeln, die wenig beansprucht werden, verkümmern.
Unser Organismus umfasst über 600 Muskeln. Die Stimulation aller Fasern eines Muskels macht intensive und längere physische Anstrengungen erforderlich. Bei der Elektrostimulation erfolgt diese Arbeit mühelos. Form und Harmonie unseres Körpers hängen von unseren Muskeln ab.
Das Elektrotraining mit ***SPORT-ELEC*** gestattet es, ungeachtet Ihrer Physiologie Ihre Muskeln anzuregen.

Die Qualität der SPORT-ELEC-Ströme:
Der Strom wird nach verschiedenen Parametern definiert :
Die Stromstärke: sie wird in Milliampere (mA) gemessen und bestimmt den Umfang der Muskelkontraktion. Die für eine komplette Muskelkontraktion erforderliche Stromstärke ist je nach Person verschieden.

Frequenz :
Sie wird in Hertz (Hz) gemessen und stellt die Anzahl Impulse pro Sekunde dar. Sie bestimmt die Art der trainierten Muskelfasern. Ein Training auf Ausdauer verlangt eine Frequenz von etwa 20 Hz, während ein Training auf explosive Muskelkraft eine Frequenz von etwa 100 Hz erforderlich macht.

Impulsbreite :
Sie wird in Mikrosekunden (µs) gemessen und gestattet es, die Leistung der Stimulation zu modulieren. Die Muskeln haben nicht alle die gleiche Empfänglichkeit und manche sind infolge ihrer mangelnden Beanspruchung nur schwer erregbar. Sie brauchen daher eine größere Impulsbreite.

"VERSCHIEDENE FREQUENZEN":
Die SPORT-ELEC-Geräte sind mit leistungsfähigen Mikrokontrollern ausgestattet, die es ermöglichen, Programme zur Verfügung zu stellen, die aus verschiedenen Frequenzen bestehen: Welchselfrequenzen, Abtastfrequenzen (oder Wobbelfrequenzen) und Festfrequenzen. Je mehr die Frequenzen sich verändern, desto optimaler ist das Komfortgefühl während des Trainings.

Wie funktioniert das ?
Das Elektromuskeltraining ist ein Vorgang, der es Ihnen ermöglicht, eine Kontraktion der Muskelfasern herbeizuführen.
Die natürliche Kontraktion der motorischen Muskeln wird durch elektrische Impulse ausgelöst, die vom zentralen Nervensystem kommen.
Das Elektromuskeltraining bewirkt eine Muskelkontraktion, die durch elektrische, von außen kommende Impulse hervorgerufen wird (Leistungsgeneratoren), und zwar anhand von Elektroden, die im Kontakt mit der Haut auf dem zusammenzuziehenden Muskel angeordnet werden.

Für wen ist dieses Training gedacht ?
Für alle, die auf die Schönheit ihres Körpers und die Gesundheit ihrer Muskeln bedacht sind.
SPORT-ELEC wurde für Muskulaturen aller Art entwickelt.

Welche Grenzen hat dessen Einsatz ?
Die einzigen Gegenanzeigen betreffen Personen mit Herzschrittmachern und schwangere Frauen (siehe "Vorsichtsmaßnahmen beim Einsatz / Gegenanzeigen") und die Anordnung auf Bereichen mit Elektronischimplantaten.

Ratschläge :
Vor jeder Inbetriebnahme eines Elektrostimulationsgerätes ist die Gebrauchsanleitung unbedingt einzusehen.
Die Ergebnisse können nach mehreren Anwendungen sichtbar sein, sie hängen jedoch von der Muskulatur jedes Einzelnen ab.
Im Fall chronischer Krankheiten wird empfohlen, sich an einen Arzt zu wenden.

ALLGEMEINES

Body Beautiful, kann dank seiner Anschlüsse an den Multifunktionsgürtel angeschlossen werden, und zwar mit CEV1 (Foto V-a, Seite 4) für Bauchmuskeln, Oberschenkel, Gesäßmuskeln, Rücken und mit CEV2 (Foto IV-b, Seite 3) an Haftelektroden, um die Muskeln oder Muskelbereiche an allen Körperteilen präzise zu bearbeiten.

Body Beautiful besitzt zwei autonome Leistungsgeneratoren, vier Programme, die aus 35 Arbeitsphasen bestehen und entweder mit dem Gürtel oder mit den Haftelektroden zu verwenden sind

Vorstellung von Body Beautiful (Foto I, Seite 2)

- **a -** Gürtel
- **b -** Gerät
- **c -** Anfeuchtbare Langzeitelektroden (98 x 50 mm)
- **d -** Haftelektroden (89 x 50 mm)
- **e -** Verbindungsgurt Gerät / Gürtel (CEV1)
- **f -** Verbinder Gerät / Elektroden (CEV2)

I. EINSATZ DES GERÄTS

Ob Sie nun die "Gürtelfunktion" oder die "Elektrodenfunktion" verwenden, das Inbetriebnahmeverfahren Ihres **Body Beautiful** ist das gleiche.

Vorstellung des Geräts
(Foto II, Seite 2)

- **a -** Dioden zur Anzeige des laufenden Programms
- **b -** Piktogramme, welche die Programme darstellen
- **c -** Programmwähltaste
- **d -** Schwarzer Leistungseinstellknopf (Kanal A)
- **e -** Grauer Leistungseinstellknopf (Kanal B)
- **f -** ON/OFF-Schalter
- **g -** Verzweigung der Verbindungen CEV1 und CEV2

1° Überprüfen Sie, ob der Schalter Ihres **Body Beautiful** auf "0" und die Stromstärkenknöpfe auf Mindeststärke (linker Anschlag) sind. Öffnen Sie das Batteriefach. Legen Sie zwei 9 V-Batterien in das Fach und schließen Sie die Box. Achten sie auf die Richtung (+ und -).

W I C H T I G

EINLEGEN DER BATTERIEN : Lamellen zunächst mit den Batteriekontakten in Berührung bringen und dann die Rückseite der Batterie durch Daumendruck einführen. Diese Reihenfolge muss eingehalten werden, um die Lamellen nicht zu verformen.

(Siehe Schema III Seite 2)
a. Clip
b. Batteriefach
c. 9 Volt-Batterien (nicht mitgeliefert)
d. Abnehmbarer Deckel

2° START DER SITZUNG/PROGRAMMWAHL
a) Nachdem Sie entweder die Elektrodenfunktion (siehe Seite 8) oder die Gürtelfunktion (siehe Seite 9) gewählt haben, können Sie mit der Sitzung beginnen. Vergewissern Sie sich, dass die beiden Knöpfe des schwartzen Kanals (A) und des grauen Kanals (B) auf der Mindeststärke sind (dies ist wichtig für Ihre Sicherheit beim Anschalten des Geräts). Stellen Sie den Schalter auf "I".

b) **IHR PROGRAMM WÄHLEN :** Sie brauchen nur auf die unter dem Display befindliche "Programmwahl"-Taste zu drücken, um die Programme ablaufen zu lassen. Die Programme werden durch Schemata angezeigt. Sobald ein Programm ausgewählt ist, leuchtet die entsprechende über dem Schema befindliche Diode auf.



MASSAGE TONIFIANT

Gesamtdauer : 20 min
Wiederholungen : 47

20 Minuten, um Ihre Muskeln vorzubereiten und warm werden zu lassen, bevor Sie Sport betreiben oder um sich nach einer Anstrengung zu entspannen.Die Wobbelfrequenzen sind von 1 bis 13 Hz abgestuft, um einen echten Massageeffekt zu bieten.

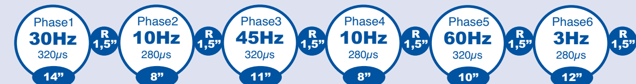




SILHOUETTE SCULPT

Gesamtdauer : 40 min
Wiederholungen : 34

40 Minuten Muskeltraining, um nicht nur die Muskeln zu festigen, sondern auch, um ihnen nach einer Zeit mangelnder sportlicher Tätigkeit wieder Volumen zu verleihen. Dieses Programm ist ideal zur Aufrechterhaltung der Festigkeit des Körpers und zur Wiederherstellung der Silhouette. Die Frequenzen gehen von 30 bis 60 Hz und werden von 10-Hz-Frequenzen zur aktiven Erholung abgelöst, um die Muskelwiderstand zu trainieren.

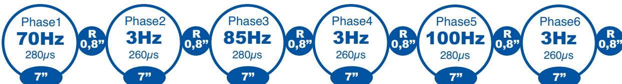




MUSCLE TONIC

Gesamtdauer : 20 min
Wiederholungen : 27

20 Minuten intensives Muskeltraining, um bestimme Bereiche zu bearbeiten. Die Frequenzen gehen von 70 bis 100 Hz und werden von 3-Hz-Frequenzen zur aktiven Erholung abgelöst, um die Spannkraft und die Muskelkraft zu arbeiten.

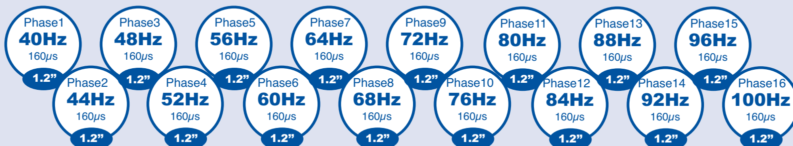




MASSAGE RELAXANT (TENS)

Gesamtdauer : 20 min
Wiederholungen : 63

20 Minuten, um die Muskelermüdung zu lindern und die Erholung nach der Anstrengung zu ermöglichen.
Die Wobbelfrequenzen von 40 bis 100 Hz bieten alle Vorteile einer relaxenden Massage.



3° Einstellung der Stromstärke
Den schwarzen Knopf (Kanal A) langsam von links nach rechts drehen, Sie fühlen dann Kontraktionen, erforderlichenfalls Leistung erhöhen. Die Kontraktionen müssen fest sein, dürfen aber nie Schmerzen auslösen.
Auf gleiche Weise mit dem Leistungsknopf des grauen Kanals (Kanal B) vorgehen.
Wenn die Elektroden Ihnen unangenehm sind, stellen Sie die Einstellknöpfe wieder auf die Mindeststärke, befestigen Sie die betreffende(n) Elektrode(n) an einer anderen Stelle und erhöhen Sie die Stärke allmählich wieder. Nachdem Sie die Einstellungen auf diese Weise optimiert haben, können Sie das Gerät bis zum Ende des Programms arbeiten lassen.

4° Sobald das Programm zuende ist, stellen Sie die Stromstärkenknöpfe auf die Mindeststellung und den Schalter auf "0".

II. DIE ELEKTRODENFUNKTION

Diese Funktion von Body Beautiful gestattet es Ihnen, die vier Haftelektroden zu verwenden, indem Sie diese an das Gerät anschließen.

1° Nehmen Sie die 4 Elektroden vorsichtig aus ihrem Schutz. Befeuchten Sie eine Elektrode nach der anderen, indem Sie mit der Fingerspitze einige Tropfen Wasser auf das Haftgel streichen. Warten Sie 2 Minuten. (**siehe schema IV-a Seite 3**)

2° Schema A, B, C, D, E, F, G, H Seite 3, vorgehen :

Einsatzbeispiele : *Kanal A (schwarzer Knopf) ; B = Kanal B (grauer Knopf)*

A - Brustmuskeln
1 - Großer Brustmuskel
a - Elektroden nicht im Herzbereich positionieren.
b - Herz

B - Schultern
2 - Deltamuskel, mittlerer
3 - Hinterer
4 - Vorderer

C - Bauchmuskeln
5 - Großer schiefer Muskel
6 - Großer gerader Muskel

D - Bizeps
7 - Langer Bizeps
8 - Kurzer Bizeps

E - Trapezmuskeln
9 - Oberer Trapezmuskel
10 - Mittlerer Trapezmuskel

F - Rücken und Gesäß
11- Großer Rückenmuskel
12 - Großer Gesäßmuskel

G - Beine
13 - Schenkelbizeps
14 - Hinterer Streckmuskel
15 - Äußerer Zwillingswadenmuskel
16 - Innerer Zwillingswadenmuskel

H - Schenkel
17 - Großer Anzieher
18 - Innerer Schenkelmuskel
19 - Gerader vorderer Muskel
20 - Äußerer Schenkelmuskel

3° Verbinder CEV2 nehmen (Foto **IV-b** Seite 3) und an das Gerät anschließen (Foto **IV-c** Seite 3). Dann die vier Elektroden nehmen und deren Stecker an die Anschlüsse des Verbinders anschließen (siehe Foto **IV-d** Seite 3).

4° Das Gehäuse wird an die Elektroden angeschlossen, und zwar dank des Verbinders CEV2 über zwei Gruppen von jeweils zwei 80 cm langen Drähten, die mit Steckern verschiedener Farben (zwei schwarze und zwei graue) versehen sind.
Sie können Ihr ***SPORT-ELEC*** mit dem daran befindlichen Clip an der Innenseite eines Kleidungsstücks oder der Unterwäsche befestigen.

5° Ihr Gerät nach dem in dieser Broschüre auf Seite 20 beschriebenen Verfahren unter **"EINSATZ DES GERÄTS"** einschalten.

6° Sobald das Programm zuende ist, stellen Sie die Stromstärkenknöpfe auf die Mindeststellung und den Schalter auf "0". Schalten Sie die Elektroden ab und lösen Sie sie vorsichtig von der Haut. Befeuchten Sie sie mit einigen Tropfen Wasser und legen Sie sie behutsam in ihren Schutz. Die Elektroden werden in der Originalverpackung an einem kühlen Ort (Gemüsefach im Kühlschrank) aufbewahrt.

— III. DIE GÜRTELFUNKTION

1° VORSTELLUNG DES GÜRTELS :

Vorderseite : **Foto V-a Seite 4**

1- Gurt
2- Schnalle CEV1
3- Einstellbereich zur Anpassung des Gürtels

Elektrodenseite : **Foto V-b Seite 4**

- 8 Druckknopfoberteile zur Befestigung der vier anfeuchtbaren Elektroden

Der Gürtel besteht aus einem Nylonteil und einem warmgeformten Teil. Die Gesamtabmessung des Gürtels beträgt 98 cm. Er ist für Größen von 34 bis 56 einstellbar.

2° ANSCHLIESSEN IHRES GERÄTS AN DEN GÜRTEL :

Um Ihren ***SPORT-ELEC***-Gürtel zu verwenden **:**

1 - Gürtel auf eine ebene Fläche legen, wobei die Druckknopfoberteile in Ihre Richtung zeigen.
2 - Prüfen, ob Ihr ***SPORT-ELEC***-Gerät ausgeschaltet ist.
Gerät auf der Seite des Gurts anschließen (**Foto V-d Seite 4**).
3 - Die gelbe Lederseite der Elektroden (**Foto I-c Seite 2**) unter lauwarmes Leitungswasser halten, um sie gut zu tränken.
Diese dann leicht pressen, um zu vermeiden, dass Wasser ausläuft.
4 - Elektroden an den Druckknöpfen des Gürtels befestigen (siehe **Foto V-b Seite 4**)
5 - Gürtel so anordnen, dass er richtig auf den Bauchmuskeln zentriert ist (**Schema V-c Seite 4**)
Nicht zögern, den Gürtel leicht nach links oder rechts zu verschieben (dies überprüfen, bevor sich Ihr ***SPORT-ELEC*** ausschaltet). Der in der Mitte des Gürtels befindliche Einstellbereich gestattet es, die Elektroden je nach Muskelzone auszurichten. Sie können den Gürtel dank der Schnur, die sich in dessen Mitte befindet fester anziehen oder lockern.

3° START DER GÜRTELFUNKTION

ACHTUNG : Ihren SPORT-ELEC erst einschalten, wenn Sie es am Gürtel befestigt haben.
Nachdem der Anschluss Ihres Gerätes hergestellt ist, schalten Sie es ein und befolgen die Anweisungen unter **EINSATZ DES GERÄTS** auf Seite 20.

4° AUSSCHALTEN DER GÜRTELFUNKTION

Nachdem das Programm beendet ist, Leistungsknöpfe auf Minimum stellen und Schalter in Position "O" bringen. Gerät vom Gurt trennen.

— IV. EINSATZRATSCHLÄGE

GEGENANZEIGEN :
In folgenden Fällen darf ***SPORT-ELEC Body Beautiful*** nicht verwendet werden :
- in der Herzgegend;
- wenn Sie einen Herzschrittmacher tragen;
- bei Schwangerschaft.

VORSICHTSHINWEISE FÜR DEN GEBRAUCH
* Die Körperelektroden nicht im Gesicht benutzen.
* Darf nicht in die Hände von Kindern gelangen.
* Bitte fragen Sie Ihren Arzt:
- wenn Sie elektronische Implantate oder sonstige Metallimplantate (z.B. Knochennägel)
- Tragen oder wenn Sie an einer Hautkrankheit (z.B. auch Wunden) leiden.
* Das Gerät ist nicht für therapeutische Anwendungen zugelassen (fragen Sie Ihren Arzt).

WARNHINWEIS
Benutzen Sie Ihr ***SPORT-ELEC Body Beautiful*** nicht in feuchter Umgebung, im Badezimmer, in der Sauna und in der Nähe eines am Netz angeschlossenen und geerdeten oder über eine Rohrleitung an der Erde angeschlossenen Elektro-Geräts. Durch den gleichzeitigen Anschluss des Benutzers an einem chirurgischen Hochfrequenzgerät können Verbrennungen an der Kontaktstelle der Elektroden des Stimulators auftreten, und der Stimulator kann beschädigt werden. Wenn in unmittelbarer Nähe gleichzeitig ein therapeutisches Kurzwellengerät läuft, können Schwankungen der Ausgangsleistung des Stimulators auftreten.

DIE VERWENDUNG IST IDEAL ZWISCHEN ANDERTHALB BIS DREI MONATEN NACH DER ENTBINDUNG,
um Ihnen zu helfen, die Muskeln wieder aufzubauen.

RATSCHLAGE ZUM GEBRAUCH
- Der Zyklus eines laufenden Programms kann auf einer anderen Muskelgruppe fortgesetzt werden. Dabei ist zu beachten, dass ein und dieselbe Körperstelle nicht länger als 40 Minuten bearbeitet werden darf.
Wenn Sie ein laufendes Programm unterbrechen möchten, brauchen
- Sie nur die beiden Knöpfe auf "0" zu stellen (Sie können das Gerät anschließend wieder neu starten). Wählen Sie dann ein neues Programm und starten Sie das Gerät wieder neu.
- Wie man das Gerät optimal nutzt, entnehmen Sie bitte den Schemata in dieser Broschüre.
- Das Gehäuse und die Kabel des ***SPORT-ELEC*** können mit einem in Desinfektionslösung (z.B. Mercryl) getauchten Wattebausch gereinigt werden (Lösung mit Wasser auf 1:10 verdünnt).
- Benutzte Teile, z.B. die Elektroden, können vor und nach dem Gebrauch mit einem Desinfektionsmittel (z.B. Hexamidin) befeuchtet werden.
- Nach dem Gebrauch müssen die Elektroden wieder in ihren Schutz gelegt und an einem kühlen Ort bei + 5-10°C aufbewahrt werden.
- Die Elektroden haben eine Lebensdauer von etwa 40 Einsätzen. Sie können diese direkt bestellen bei SPORT-ELEC, **BP 35, Route de Rouen, F - 27520 BOURGTHEROULDE/Frankreich** oder bei Ihrem Händler.

SICHERHEITSKONTROLLE
Alle 24 Monate müssen Sie folgende Kontrollen durchführen :
1 - Prüfung auf oberflächliche Beschädigung des Materials
2 - Prüfung des Geräts auf ordnungsgemäßen Betrieb :
* Leserlichkeit der Schrift auf dem Gehäuse
* Umschalter, Stecker
3 - Prüfung des Zubehörs :
* Zustand der Elektrodenleiter
* Zustand der Elektroden (Risse, Materialfehler)
4 - Messung der Stromwerte :
* Bei einer Ladung von 500 Ohm darf die Spitzenspannung am Ausgang nicht über 100 V liegen.

UMGEBUNGSBEDINGUNGEN FÜR TRANSPORT UND LAGERUNG:
- Raumtemperatur + 10°C-40 °C
- Relative Luftfeuchtigkeit 30%-75 %
- Druck 700 hPa

RATSCHLÄGE ZUR WARTUNG UND REINIGUNG DES GÜRTELS



- ACHTUNG: Das Waschen in der Maschine oder in viel Wasser ist VERBOTEN.
- Keine Trockenreinigung.
- Kein Chlorwasser verwenden.
- Gürtel mit einem mit Reinigungsmittel getränkten feuchten Schwamm reinigen und dann mit einem Lappen abwischen.
- Gehäuse mit einem mit Wasser im Verhältnis 1:10 verdünnter Desinfektionslösung (Typ Mercryl) getränkten Tuch reinigen.
- Elektroden mit einem Gemisch aus Wasser und hypoallergenem Reinigungsmittel reinigen und dann gut abspülen.
- Elektroden in einem Kunststoffbeutel kalt aufbewahren (zum Beispiel im Gemüsefach des Kühlschranks)
- Trocknen Sie die Niete des Gurtes und der Elektroden nach Gebrauch.

Empfehlungen :
Das Gerät, die Elektroden und der Gürtel können umweltfreundlich mit dem Haushaltsmüll entsorgt werden.



Die Batterien sind nach Gebrauch an den vorhandenen Sammestellen abzugeben oder in den hierfür vorgeschenen Sammelcontainer zu entsorgen.



V. TECHNISCHE DATEN DES BODY BEAUTIFUL

Stromart	Zweiphasenstrom
Anzahl Programme	4
Gesamtanzahl Phasen	35
Anzahl Phasen pro Programm	6 bis 60
Anzahl Elektroden	4 Haftelektroden (90 x 50 mm) 4 Langzeitelektroden, anfeuchtbar (100 x 50 mm)
Anzahl einstellbarer unabhängiger Ausgänge	2
Max. Stromstärke auf einer Ladung von 500 Ω / kanel	86 mA / 500 Ω / kanel
Frequenzbereich	1 bis 100 Hz
Impulsbreitenbereich	160 bis 320 µs
Stromversorgung	zwei 9-V-Batterien (nicht mitgeliefert)
Batterietyp	6LR61 - 6F22
Lebensdauer der Batterien	1 Monat bei 20 Minuten Einsatz pro Tag
Maße: - Gerät - Gürtel (von Größe 34 bis 56 einstellbar)	 75 x 145 x 40 mm 970 mm
Gesamtgewicht	558 g
Automatische Ausschaltung nach jedem Programm	Ja
Zündsicherheit	100%
Klassifizierung des Typs BP	
Achtung: Anleitung aufmerksam lesen	
Normen	CE (89/336/CEE) CEM
Garantie	2 Jahre
In Frankreich hergestellt	Ja

Body Beautiful ist ein eingetragenes Warenzeichen. Sein Gehäuse besteht aus poliertem ABS.

INTRODUZIONE ALL'ALLENAMENTO ELETTRO-MUSCOLARE

A che cosa serve?
L'allenamento elettro-muscolare consente di trattare i muscoli per svilupparli, rinforzarli, per dare loro benessere e tonicità, per prepararli allo sforzo e per il loro ricupero dopo uno sforzo.
Lo scopo è di mantenere la bellezza del proprio corpo, facilitare l'attività sportiva e preservare i muscoli in salute!

In funzione dell'attività di ciascuno, certi muscoli sono più o meno sviluppati, mentre degli altri, poco sollecitati, si atrofizzano. Il nostro organismo comprende più di 600 muscoli. Far lavorare la totalità delle fibre muscolari d'un muscolo richiede degli sforzi fisici intensi e prolungati. Con la tecnica della stimolazione elettrica, questo lavoro viene svolto senza sforzo.
La forma e l'armonia del corpo dipendono dai muscoli. La tecnica di sviluppo muscolare tramite l'elettricità messa a punto dalla ***SPORT-ELEC*** permette di far lavorare i propri muscoli quale che sia la propria fisiologia.

La qualità della corrente secondo ***SPORT-ELEC*** :
Una corrente si definisce in base a vari parametri :
L'intensità : essa viene misurata in milliampere (mA) e determina la potenza della contrazione muscolare. L'intensità necessaria per una contrazione completa varia a seconda delle persone.

Frequenza : si misura in Hertz (Hz) e rappresenta il numero di impulsi per secondo. Determina il tipo di fibre muscolari che si fanno lavorare. Un lavoro sulla resistenza richiede così una frequenza dell'ordine di 20 Hertz, mentre un lavoro sulla esplosività muscolare richiede una frequenza dell'ordine di 100 Hertz.

Larghezza dell'impulso : si misura in microsecondi (µs) e permette di modulare la potenza dello stimolo elettrico. I muscoli non hanno tutti la medesima ricettività e alcuni di essi possono essere solo difficilmente stimolati in quanto mancano di sollecitazione e richiedono quindi degli impulsi di una larghezza più grande.

"FREQUENZA VARIATA":
Gli apparecchi ***SPORT-ELEC*** sono dotati di potenti microcontrollori, capaci di fornire dei programmi composti da frequenze variate : alternate, digitalizzate (o vobulate) e fisse. Più variano le frequenze, più si ottimizza la sensazione di benessere durante le sedute.

Come funziona ?
La stimolazione muscolare tramite l'elettricità è un'azione che permette di generare una contrazione delle fibre muscolari.
La contrazione naturale dei muscoli motori è provocata da impulsi elettrici emessi dal sistema nervoso centrale.
La stimolazione muscolare tramite l'elettricità provoca una contrazione muscolare generata da impulsi elettrici provenienti dall'esterno (generatori di potenza) per mezzo di elettrodi posti a contatto con la pelle, sul muscolo da far contrarre.

A chi si rivolge ?
A tutti coloro che desiderano mantenere la bellezza del proprio corpo e la salute dei muscoli.
SPORT-ELEC è progettato per tutti i tipi di muscolatura.

Quali sono i limiti nel suo impiego ?
Le uniche controindicazioni riguardano i portatori di stimolatori cardiaci, le donne incinte (vedere "Precauzioni per l'uso / Controindicazioni") e le applicazioni su una zona in cui si trova un impianto elettronico.

Consigli :
Prima di mettere in funzione un apparecchio di stimolazione ad impulsi elettrici, è assolutamente necessario prendere conoscenza delle relative istruzioni per l'uso.
I risultati possono essere visibili dopo diverse sedute e possono variare in funzione della muscolatura di ogni utilizzatore.
In caso di malattie croniche, si consiglia di consultare un medico.

GENERALE

Body Beautiful, grazie al suo sistema di connessioni, permette di collegarsi alla cintura multifunzione con CEV_1 (foto V-a pagina 4) per gli addominali, le cosce, i glutei, la schiena **e** con CEV_2 (foto IV-b pagina 3) a degli elettrodi adesivi per lavorare con precisione i muscoli o le zone muscolari in tutte le parti del corpo.

Body Beautiful presenta 2 generatori di potenza indipendenti, 4 programmi composti da 35 fasi di lavoro, da utilizzare con la cintura oppure con gli elettrodi adesivi

Presentazione dell'apparecchio Body Beautiful (foto I, pagina 2)

- **a -** Cintura
- **b -** Apparecchio
- **c -** Elettrodi a lunga durata umidificabili (98 x 50 mm)
- **d -** Elettrodi adesivi (89 x 50 mm)
- **e -** Cinghia di connessione apparecchio / cintura (CEV1)
- **f -** Connettore apparecchio / elettrodi (CEV2)

I. UTILIZZO DELL'APPARECCHIO

Sia che utilizziate la "funzione cintura", sia che utilizziate la "funzione elettrodi", la procedura da seguire per mettere in funzione il vostro apparecchio **Body Beautiful** è la stessa.

Presentazione dell'apparecchio
(foto II, pagina 2)

- **a -** Diodi di segnalazione del programma in corso
- **b -** Pittogrammi che rappresentano i programmi
- **c -** Tasto di selezione del programma
- **d -** Pulsante nero di regolazione della potenza (Canale A)
- **e -** Pulsante grigio di regolazione della potenza (Canale B)
- **f -** Interruttore On/Off (Acceso/Spento)
- **g -** Allacciamento dei connettori CEV1 e CEV2

1° Verificare che l'interruttore dello **Body Beautiful** sia sullo " 0 " e che le manopole per la regolazione della potenza siano sul minimo (sull'estremità a sinistra). Aprire lo scomparto delle " pile ", introdurvi 2 pile da 9 V e richiudere quindi lo scomparto. Rispettare il senso delle polarità + e - .

I M P O R T A N T E

INSERIMENTO DELLE PILE : innanzitutto appoggiare i contatti delle pile contro le lamelle, quindi inserire la parte posteriore della pila esercitando una pressione con il pollice. Si consiglia di rispettare questo modo di procedere, per non deformare le lamelle.

(vedere los schema III pagina 2)
- a - Pinza a clip
- b - Scomparto per le pile
- c - Pile da 9 volt (non fornite)
- d - Coperchio amovibile

2° INIZIO DELLA SEDUTA / SELEZIONE DEL PROGRAMMA

a) Dopo aver scelto la funzione elettrodi (vedere a pagina 8) o la funzione cintura (vedere a pagina 9), si può cominciare la seduta. Assicurarsi che le due manopole dei canali nero (canale A) e grigio (canale B) siano sul minimo (sicurezza per la messa in funzione dell'apparecchio).
Mettere l'interruttore su " I ".

b) **SCEGLIETE IL VOSTRO PROGRAMMA :**
Vi basta premere il pulsante "scelta del programma" posto sul display: i programmi inizieranno a scorrere. I programmi sono segnalati per mezzo di schemi. Una volta selezionato un programma, si illumina il diodo corrispondente situato sopra allo schema.



MASSAGGIO TONIFICANTE

Durata totale : 20 min
Ripetizioni : 47

20 min. per preparare e scaldare i muscoli prima di fare sport, oppure per distendervi dopo aver compiuto uno sforzo.
Le frequenze vobulate sono scaglionate tra 1 e 13 Hz, per offrire un vero e proprio effetto massaggiante.

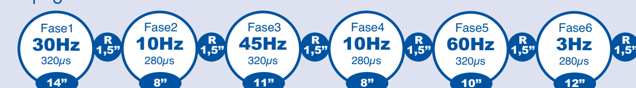




MODELLAMENTO DELLA FIGURA

Durata totale : 40 min
Ripetizioni : 34

40 min. di allenamento muscolare per rassodare, ma anche per acquisire del volume muscolare in seguito ad un periodo di inattività. Questo programma è ideale per rassodare il corpo e rimodellare la figura.
Le frequenze variano da 30 a 60 Hz alternate a frequenze di ricupero attivo di 10 Hz per impegnare la resistenza del muscolo.





TONICITA' MUSCOLARE

Durata totale : 20 min
Ripetizioni : 27

20 min. di allenamento muscolare più sostenuto per lavorare i punti mirati. Le frequenze variano da 70 a 100 Hz alternate a frequenze di ricupero attivo di 3 Hz per impegnare la tonicità e la forza muscolare.

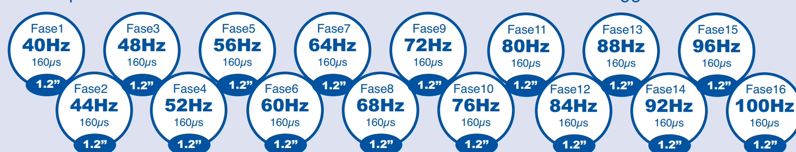




MASSAGGIO RILASSANTE (TENS)

Durata totale : 20 min
Ripetizioni : 63

20 min. per alleviare la fatica muscolare e consentirvi di ricuperare dopo uno sforzo.
Le frequenze vobulate di 40 a 100 Hz offrono tutti i benefici di un massaggio rilassante.



3° Regolazione dell'intensità

Ruotate delicatamente il pulsante nero (canale A) da sinistra verso destra: comincerete ad avvertire delle contrazioni. Se necessario, aumentate la potenza. Le contrazioni devono essere decise, ma non devono mai causare dolore.
Procedere allo stesso modo per il pulsante grigio di regolazione della potenza (canale B).
Se si avverte una sensazione sgradevole a livello degli elettrodi : riportare i pulsanti di potenza sul minimo, spostare l'elettrodo o gli elettrodi che fanno male ed aumentare di nuovo la potenza in modo progressivo.
Una volta ottenute le buone regolazioni, lasciare lavorare l'apparecchio per tutta la durata del programma.

4° Al termine del programma, rimettere i pulsanti di potenza sul minimo e l'interruttore sulla posizione " 0 ".

— II. LA FUNZIONE ELETTRODI

Questa funzione dell'apparecchio Body Beautiful vi consente di utilizzare i 4 elettrodi adesivi collegandoli all'apparecchio.

1° Prendere i 6 elettrodi e rimuovere delicatamente il supporto di protezione da ciascuno di essi. Umidificarli uno per uno stendendo con la punta delle dita qualche goccia d'acqua sul gelo adesivo degli elettrodi ed attendere quindi 2 minuti (**vedere lo schema IV-a pagina 3**).

2° Posizionare gli elettrodi sul corpo attenendosi agli schemi A, B, C, D, E, F, G, H pagina 3 :

Esempi d'utilizzo : *A = canale A (bottone nero) ; B = canale B (bottone grigio)*

A - Pettorali	4 - Anteriore	superiore	15 - Gemello esterno
1 - Grande pettorale	***C - Addominali***	10 - Trapezoidale	16 - Gemello interno
a - Non posizionare	5 - Grande obliquo	medio	***H - Cosce***
gli elettrodi sulla	6 - Grande diritto	***F - Schiena e glutei***	17 - Grande adduttore
regione cardiaca	***D - Bicipiti***	11 - Grande dorsale	18 - Vasto interno
b - Cuore	7 - Bicipite lungo	12 - Grande gluteo	19 - Dritto anteriore
B - Spalle	8 - Bicipite corto	***G - Gambe***	20 - Vasto esterno
2 - Deltoide medio	***E - Trapezoidali***	13 - Bicipite femorale	
3 - Posteriore	9 - Trapezoidale	14 - Semi tendineo	

3° Prendete il connettore CEV2 (foto **IV-b** pagina 3) e collegatelo all'apparecchio (foto **IV-c** pagina 3). Prendete quindi i 4 elettrodi e collegate le spine di questi alle spine dei fili del connettore (vedere foto **IV-d** pagina 3).

4° La scatola è collegata agli elettrodi grazie al connettore CEV2 mediante due gruppi di 2 fili della lunghezza di 80 cm che terminano con delle spine dai colori differenziati (2 neri e 2 grigi).
Grazie al fermaglio a pinza, potete fissare il vostro apparecchio ***SPORT-ELEC*** sotto ad un indumento o ad un capo di biancheria intima.

5° Mettete in funzione l'apparecchio seguendo la procedura descritta al paragrafo "**L'UTILIZZO DELL'APPARECCHIO "** riportato alla pagina 27 di questo stampato.

6° Al termine del programma, rimettere i pulsanti di potenza sul minimo e l'interruttore sulla posizione " 0 ". Scollegare e scollare delicatamente gli elettrodi, umidificarli leggermente con qualche goccia d'acqua e rimetterli quindi con cura sul relativo supporto. La conservazione degli elettrodi deve avvenire nel loro imballo di origine ed in un ambiente fresco (scomparto verdure di un frigo).

— III. LA FUNZIONE CINTURA

1° PRESENTAZIONE DELLA CINTURA :
Lato frontale : **foto V-a pagina 4**
1- Cintura
2- Cinghia CEV1
3- Zona di regolazione per regolare la cintura
Lato elettrodo : **foto V-b pagina 4**
- 8 elementi femmina di ritegno a pressione che servono a fissare i 4 elettrodi umidificabili

La cintura è costituita da una parte di nailon e da una parte termoformata. La dimensione totale della cintura è di 98 cm. Essa è regolabile dalla taglia 34 alla taglia 56.

2° CONNESSIONE DELL'APPARECCHIO ALLA CINTURA
Per utilizzare la cintura ***SPORT-ELEC*** :
1 - Appoggiare la cintura su una superficie piana, tenendo gli elementi femmina di ritegno a pressione rivolti verso di sé.
2 - Verificare che l'apparecchio ***SPORT-ELEC*** sia SPENTO.
Collegate la cinghia CEV1 all'apparecchio. (**foto V-d pagina 4**)
3 - Passare la superficie di pelle gialla degli elettrodi (**foto I-c pagina 2**) sotto l'acqua tiepida del rubinetto, per imbeverli quanto basta.
Quindi, strizzarli con molta delicatezza per evitare che l'acqua coli eccessivamente.
4 - Fissare gli elettrodi agli elementi di ritegno a pressione della cintura (vedere **foto V-b pagina 4**)
5 - Posizionare la cintura in modo tale che questa sia centrata sugli addominali (**schema V-c pagina 4**)
Non abbiate timore di spostarla leggermente a destra o a sinistra (effettuare questa verifica prima che l'apparecchio ***SPORT-ELEC*** sia stato acceso). La zona di regolazione situata al centro della cintura consente di regolare gli elettrodi in funzione della zona muscolare. È possibile stringere o allentare la cintura agendo sul cordone situato al centro della stessa.

3° AVVIO DELLA FUNZIONE CINTURA
ATTENZIONE : Non accendere l'apparecchio ***SPORT-ELEC*** prima di averlo fissato alla cintura.
Una volta effettuata la connessione dell'apparecchio, metterlo in funzione e seguire le istruzioni riportate al paragrafo **UTILIZZO DELL'APPARECCHIO** a pagina 27.

4° ARRESTO DELLA FUNZIONE CINTURA
Terminato il programma, riportare al minimo i pulsanti della potenza e posizionare nuovamente l'interruttore su "O". Scollegare l'apparecchio dalla cinghia.

— IV. CONSIGLI PER L'USO

CONTROINDICAZIONI
Non utilizzare ***SPORT-ELEC Body Beautiful*** :
- Sulla regione cardiaca
- Se si porta uno stimolatore cardiaco (pace maker)
- In caso di gravidanza

PRECAUZIONI PER L'USO
* Non utilizzare gli elettrodi per il corpo sul viso.
* Non lasciare l'apparecchio alla portata dei bambini.
* Chiedere consiglio al proprio medico :
  - in generale, in presenza di impianti elettronici o metallici (broche, ecc. ...) ;
  - in caso di malattia della pelle (piaghe, ecc. ...).
* L'apparecchio non è omologato per un uso terapeutico (chiedere consiglio al proprio medico).

AVVERTENZA
Non utilizzare lo ***SPORT ELEC Body Beautiful*** in un ambiente umido, in un sala da bagno, in una sauna o in prossimità di macchine elettriche collegate al rete di alimentazione ed alla terra e nemmeno a dei tubi collegati alla terra. La connessione simultanea di un paziente ad un apparecchio di chirurgia ad alta frequenza può provocare delle bruciature nelle zone di contatto degli elettrodi dello stimolatore, con il risultato di danneggiare anche eventualmente l'apparecchio. Il funzionamento nelle immediate vicinanze di un apparecchio di terapia a onde corte può provocare una instabilità a livello della potenza di uscita dello stimolatore.

IDEALE DA UTILIZZARE PER IL PERIODO COMPRESO TRA UN MESE E MEZZO E TRE MESI DOPO IL PARTO
per aiutarvi a riacquistare una tonicità muscolare

CONSIGLI PER L'USO
- È possibile ricominciare il ciclo di un programma su una altra zona muscolare senza tuttavia superare **40 minuti di utilizzo per la stessa zona del corpo**.
- Se si desidera arrestare un programma mentre è in corso, basta rimettere i 2 pulsanti sulla posizione " O " e selezionare quindi un nuovo programma, riprendendo la procedura per la messa in funzione di l'apparecchio.
- Per il migliore utilizzo dell'apparecchio, ispirarsi agli schemi presentati in questa brochure.
- L'involucro e i cavi dello ***SPORT-ELEC*** possono essere ripuliti con un panno imbevuto di una soluzione disinfettante (tipo Mercryl) diluita con un po' d'acqua in ragione di 1/10.
- Gli elementi applicati, come gli elettrodi, possono essere reidratati prima e dopo l'uso con un agente disinfettante (ad esempio : dell'esomedina).
- Gli elettrodi devono essere rimessi sul relativo supporto e devono essere conservati in un ambiente fresco, ad una temperatura compresa tra i 5 e i 10° C.
- Gli elettrodi hanno una durata di circa 40 utilizzi; non esitate ad ordinarli, rivolgendovi direttamente alla SPORT-ELEC**, BP 35 Route de Rouen 27520 BOURGTHEROULDE Francia**, oppure richiedeteli al vostro rivenditore abituale.

CONTROLLO DI SICUREZZA
Ogni 24 mesi, è necessario effettuare i seguenti controlli :
1 - Verificare se esistono delle degradazioni superficiali del materiale.
2 - Verificare il buon funzionamento dell'apparecchio :
* leggibilità dei testi riportati sull'involucro dell' apparecchio ;
* commutatore e contattore.
3 - Verificare la sicurezza degli accessori :
* filo degli elettrodi in buono stato ;
*elettrodi in buono stato (senza strappi e senza vizi materiali).
4 - Effettuare la misura della tensione elettrica :
* su un carico di 500 ohm, il voltaggio di punta in uscita non deve superare i 100 V.

CONDIZIONI AMBIENTALI PER IL TRASPORTO E LA CONSERVAZIONE :
- Temperatura ambiente compresa tra i 10°C e i 40° C ;
- Umidità relativa compresa tra il 30% e il 75 % ;
- Pressione pari a 700 hPa.

CONSIGLI PER LA MANUTENZIONE E LA PULIZIA DELLA CINTURA



- ATTENZIONE : E' VIETATO il lavaggio sia in lavatrice che in ammollo.
- Non lavare a secco
- Non usare candeggina
- Pulire la cintura con una spugna umida imbevuta di detergente, quindi asciugarla con uno straccio.
- Pulire la scatola con un tessuto imbevuto di una soluzione disinfettante (tipo Mercryl) diluita con acqua (1/10).
- Pulire gli elettrodi con una miscela di acqua / detergente ipoallergenico, quindi risciacquarli scrupolosamente.
- Conservare gli elettrodi in una busta di plastica, in un luogo fresco (per esempio nel cassetto del frigorifero usato solitamente per le verdure).
- Essiccate i rivetti della cinghia e degli elettrodi dopo impiego

Raccomandazioni :
Ci si può sbarazzare dell'apparecchio, degli elettrodi e della cintura attraverso il sistema utilizzato per la comune immondizia domestica, purché nel rispetto delle norme ambientali.



Le Pile usate devono essere eliminate i sistemi di raccolta o gettate negli appositi contenitori.



V. CARATTERISTICHE TECNICHE DELL'APPARECCHIO BODY BEAUTIFUL

Tipo di corrente	Bifase
Numero di programmi	4
Numero totale di fasi	35
Numero di fasi per programma	Da 6 a 60
Numero di elettrodi	4 adesivi (90 x 50 mm) 4 a lunga durata umidificabili (100 x 50 mm)
Numero di uscite indipendenti regolabili	2
Intensità massima con un carico di 500 Ω / canale	86 mA / 500 Ω / canale
Gamma di frequenze	Da 1 a 100 Hz
Gamma della larghezza d'impulso	Da 160 a 320 µs
Alimentazione	2 pile da 9V (non fornite)
Tipo di pile	6LR61 - 6F22
Durata di vita delle pile	1 mese con un impiego di 20 min. al giorno
Dimensioni : - apparecchio - cintura (regolabile dalla taglia 34 alla taglia 56)	 75 x 145 x 40 mm 970 mm
Peso complessivo	558 g
Arresto automatico al termine di ciascun programma	Si
Sicurezza all'accensione	100%
Classificazione tipo BP	
Attenzione : leggere attentamente le istruzioni	
Norme	CE (89/336/CEE) CEM
Garanzia	2 anni
Fabbricato in Francia	Si

Body Beautiful è un modello depositato. La sua scatola si presenta sotto forma di una scatola in ABS lucidato.

INTRODUCCIÓN A LA ELECTRO-MUSCULACIÓN

¿Para qué sirve?
La electro-musculación permite tratar los músculos para su desarrollo, su refuerzo, su bienestar, su tonicidad, su preparación para el esfuerzo y su recuperación tras el esfuerzo.
El objetivo es mantener la belleza de su cuerpo, facilitar su actividad deportiva y preservar los músculos en buen estado de salud.

Según nuestra actividad, ciertos músculos se desarrollan más o menos, y otros, por el contrario, poco solicitados, se atrofian.
Nuestro organismo comprende más de 600 músculos. La solicitación de la totalidad de las fibras musculares de un músculo requiere esfuerzos físicos intensos y prolongados. Con la electroestimulación, este trabajo se realiza sin esfuerzo.
De nuestros músculos dependen la forma y armonía de nuestro cuerpo. La electromusculación con ***SPORT-ELEC*** permite trabajar los músculos cualquiera que sea la fisiología que uno tenga.

La calidad de las corrientes de *SPORT-ELEC* :
Una corriente se define según varios parámetros:
La intensidad: se mide en miliamperios (mA) y determina la potencia de la contracción muscular. La intensidad necesaria para una contracción completa varía según las personas.

Frecuencia : se mide en Hertz (Hz) y representa el número de impulsos por segundo. Determina el tipo de fibras musculares trabajadas. Un trabajo de resistencia necesitará una frecuencia del orden de 20 Hertz, mientras que un trabajo en explosividad muscular requerirá una frecuencia del orden de 100 Hertz.

Anchura de impulso : se mide en microsegundos (µs) y permite modular la potencia del estímulo. Todos los músculos no tienen la misma receptividad, algunos son difícilmente excitables debido a su falta de solicitación. Por tanto, necesitan una anchura de impulso mayor.

"FRECUENCIA VARIADA":
Los aparatos ***SPORT-ELEC*** están dotados de microcontroladores potentes, capaces de suministrar programas compuestos de frecuencias variadas: alternadas, escaneadas (o wobuladas) y fijas. Mientras más varían las frecuencias, más se optimiza la sensación de confort durante las sesiones.

¿Cómo funciona?
La electromusculación es la acción que permite engendrar una contracción de las fibras musculares.
La contracción natural de los músculos motores es provocada por impulsos eléctricos provenientes del sistema nervioso central.
La electromusculación causa una contracción muscular obtenida mediante impulsos eléctricos procedentes del exterior (generadores de potencia) a partir de electrodos colocados en contacto con la piel, sobre el músculo a contraer.

¿Para quién está pensado?
Para todas aquellas personas que deseen mantener la belleza de su cuerpo y la salud de sus músculos.
SPORT-ELEC está diseñado para todos los tipos de musculaturas.

¿Cuáles son los límites de su utilización?
Las únicas contraindicaciones conciernen a los portadores de estimuladores cardíacos y las mujeres embarazadas (ver "Precauciones de empleo / Contraindicaciones") y la aplicación en una zona con implante eletrónico.

Consejos :
Antes de poner en funcionamiento un aparato de electroestimulación, es imperativo conocer su modo de empleo.
Los resultados pueden ser visibles tras varias sesiones y variar en función de la musculatura de cada usuario.
En caso de enfermedad crónica, se aconseja consultar con un médico.

GENERALIDADES

Body Beautiful, gracias a su conexión, permite conectarse al cinturón multifunción con CEV_1 (foto V-a página 4) para los abdominales, los muslos, los glúteos, la espalda **y** con CEV_2 (foto IV-b página 3) de electrodos adhesivos para trabajar con precisión los músculos o zonas musculares en todas las partes del cuerpo.

Body Beautiful posee 2 generadores de potencia independientes, 4 programas compuestos de 35 fases de trabajo, a utilizar ya sea con el cinturón, o bien con los electrodos adhesivos.

Presentación de Body Beautiful (foto I, página 2)

- **a -** Cinturón
- **b -** Aparato
- **c -** Electrodos de larga duración humedecibles (98 x 50 mm)
- **d -** Electrodos adhesivos (89 x 50 mm)
- **e -** Correa de conexión aparato / cinturón (CEV1)
- **f -** Conector aparato / electrodos (CEV2)

I. UTILIZACIÓN DEL APARATO

Ya sea que utilice la "función cinturón" o la "función electrodos ", el procedimiento de puesta en marcha de su **Body Beautiful** es el mismo.

Presentación del aparato (foto II, página 2)

- **a -** Diodos de señalización del programa en curso
- **b -** Pictogramas que representan los programas
- **c -** Tecla de selección de programa
- **d -** Botón de ajuste de potencia negro (Canal A)
- **e -** Botón de ajuste de potencia gris (Canal B)
- **f -** Interruptor marcha-parada On/Off
- **g -** Conexión de los conectores CEV1 y CEV2

1° Comprobar que el interruptor del ***SPORT-ELEC Body Beautiful*** esté en posición "0" y los botones de potencia al mínimo (a tope a la izquierda). Abrir el compartimento de pilas e introducir en el mismo las 2 pilas de 9 V y, a continuación, volver a cerrar el compartimento. Respete el sentido de los polos + y -.

IMPORTANTE

INSERCIÓN DE LAS PILAS: poner primero en contacto las láminas con los contactos de las pilas y luego introducir la parte trasera de la pila por presión del pulgar. Conviene observar este orden para no deformar las láminas.

(ver esquema III página 2)
1. Clip
2. Compartimento de pilas
3. Pilas de 9 voltios (no incluidas)
4. Tapa amovible

2° INICIO DE LA SESIÓN / SELECCIÓN DE PROGRAMA
a) Tras seleccionar, bien la función electrodos (véase la página 8), bien la función cinturón (véase la página 9), puede iniciar la sesión. Compruebe que los dos botones de los canales Negro (canal A) y Gris (canal B) estén en posición de mínimo (seguridad para la puesta en marcha del aparato).

b) **ELIJA SU PROGRAMA:**
Basta con pulsar el botón "selección de programa" situado debajo de la pantalla y los programas desfilan. Los programas están señalizados por esquemas. En cuanto se selecciona un programa, el diodo correspondiente situado encima del esquema se enciende.



MASAJE TONIFICANTE

Duración total : 20 min
Repeticiones : 47

20 min para preparar y calentar sus músculos antes de hacer deporte, o para relajarse después de un esfuerzo.
Las frecuencias wobuladas se escalonan de 1 a 13 Hz para ofrecer un verdadero efecto de masaje.

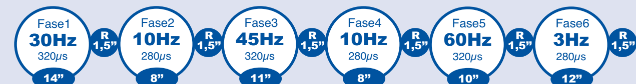




SILHOUETTE SCUPT

Duración total : 40 min
Repeticiones : 34

40 min de musculación para reafirmar pero también proporcionar volumen muscular tras un período de inactividad. Este programa es ideal para mantener la firmeza del cuerpo y remodelar la silueta.
Las frecuencias varían de 30 a 60 Hz alternadas por frecuencias de recuperación activa de 10 Hz para trabajar la resistencia del músculo.





MUSCLE TONIC

Duración total : 20 min
Repeticiones : 27

20 min de musculación más sostenida para trabajar zonas precisas.
Las frecuencias varían de 70 a 100 Hz alternadas por frecuencias de recuperación activa de 3 Hz para trabajar la tonicidad y la fuerza muscular.

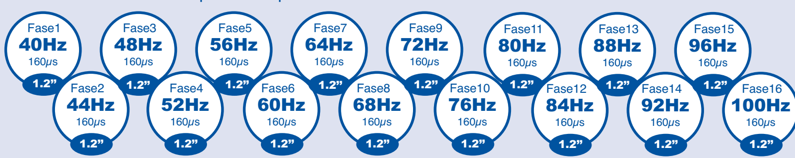




MASAjE RELAjANTE (TENS)

Duración total : 20 min
Repeticiones : 63

20 min para aliviar la fatiga muscular y permitirle recuperarse tras el esfuerzo.Las frecuencias wobuladas de 40 a 100 Hz ofrecen todos los beneficios de un masaje de relajación



3° Ajuste de la intensidad

Gire suavemente el botón negro (canal A) de izquierda a derecha; comenzará a sentir contracciones; aumente la potencia si es necesario. Las contracciones deben ser firmes pero nunca provocar dolor.
Proceda de la misma manera para el botón de potencia del canal gris (canal B).
Si nota una sensación desagradable a nivel de los electrodos: vuelva a situar los botones al mínimo, desplace el o los electrodo(s) y aumente progresivamente la potencia. Una vez obtenido el ajuste óptimo, deje que el aparato trabaje durante todo el programa.

4° Al término del programa, vuelva a situar los botones de potencia al mínimo y el interruptor en posición "0".

II. LA FUNCIÓN ELECTRODOS

Esta función de Body Beautiful le permite utilizar los 4 electrodos adhesivos conectándolos al aparato.

1° Coja los 4 electrodos y retírelos delicadamente del soporte que los protege, humedézcalos uno a uno extendiendo con la punta de los dedos unas gotas de agua sobre el gel adhesivo y espere 2 minutos. (**veáse esquema IV-a página 3**)

2° Coloque los electrodos sobre su cuerpo siguiendo los esquemas A, B, C, D, E, F, G, H página 3 :

Ejemplos de uso : *A = canal A (botón negro) ; B = canal B (botón gris)*

A - Pectorales	2 – Deltoide medio	7 – Bíceps largo	12 – Glúteo mayor	17 – Aductor mayor
1 – Pectoral mayor	3 – Posterior	8 – Bíceps corto	**G – Piernas**	18 – Vasto interno
a – No coloque los electrodos sobre el área cardíaca.	4 – Anterior	**E – Trapecios**	13 – Bíceps crural	19 – Recto anterior
	C – Abdominales	9 – Trapecio superior	14 –Semitendinoso	20 – Vasto externo
	5 – Oblicuo mayor	10 – Trapecio medio	15 – Gemelo externo	
b - Corazón	6 – Recto mayor	**F - Espalda y glúteo**	16 –Gemelo interno	
B – Hombros	**D – Bíceps**	11 – Dorsal mayor	**H – Muslos**	

3° Tome el conector CEV2 (foto **IV-b** página 3) y conéctelo al aparato (foto **IV-c** página 3). Luego tomar los 4 electrodos y conectar los enchufes de éstos a los enchufes de los hilos del conecto (ver foto **IV-d** página 3).

4° La caja se conecta a los electrodos mediante el conector CEV2 por dos grupos de 2 hilos de una longitud de 80 cm terminados por enchufes de colores diferenciados (2 negros y 2 grises).
Puede fijar su ***SPORT-ELEC*** al reverso de una prenda de vestir o de la ropa interior mediante su pinza clip.

5° Encienda su aparato siguiendo el procedimiento de "**LA UTILIZACIÓN DEL APARATO**" detallado anteriormente en este folleto en la página 34..

6° Al término del programa, vuelva a situar los botones de potencia al mínimo y el interruptor en posición "0". Desconecte y retire delicadamente los electrodos, humedézcalos ligeramente con unas gotas de agua y guárdelos con cuidado en su soporte. Los electrodos se conservan en su embalaje original y en un lugar fresco (compartimento de verduras del frigorífico).

III. LA FUNCIÓN CINTURÓN

1° PRESENTACIÓN DEL CINTURÓN :
Lado de la cara: **foto V-a página 4**
1- Cinturón
2- Correa CEV1
3- Zona de ajuste para regular el
Lado del electrodo: **foto V-b página 4**
- 8 presiones hembra que sirven para fijar los 4 electrodos humedecibles

El cinturón consta de una parte de nylon y de una parte termoformada. La dimensión total del cinturón es de 98 cm. Se puede ajustar del 34 al 56.

2° CONEXIÓN DE SU APARATO AL CINTURÓN
Para utilizar su cinturón ***SPORT-ELEC*** :
1 - Colocar el cinturón sobre una superficie plana, presiones hembra frente a usted.
2 - Verifique que su aparato ***SPORT-ELEC*** esté PARADO.
Conecte la correa CEV1 al aparato (**foto V-d página 4**).
3 - Pase la cara de superficie amarilla de los electrodos por agua tibia del grifo para humedecerlos bien.(**foto I-c página 2**). Luego séquelos muy ligeramente para evitar que el agua chorree abundantemente
4 - Fijar los electrodos sobre las presiones del cinturón (ver **foto V-b página 4**)
5 - Colocar el cinturón de tal manera que estén centrados en los abdominale (**esquema V-c página 4**)
No dude en desplazarlo ligeramente hacia la izquierda o derecha (verificar antes que su ***SPORT-ELEC*** esté apagado). La zona de ajuste situada en el centro del cinturón permite ajustar los electrodos en función de la zona muscular. Puede apretar o aflojar el cinturón, gracias al cordón situado en el centro del mismo.

3° INICIO DEL FUNCIONAMIENTO DEL CINTURÓN
ATENCIÓN : No encender su SPORT-ELEC antes de fijarlo en el cinturón.
Una vez terminada la conexión de su aparato, poner en marcha su aparato y seguir las instrucciones de la **UTILIZACIÓN DEL APARATO** en la página 34.

4° PARADA DEL FUNCIONAMIENTO DEL CINTURÓN
Una vez terminado el programa, volver a colocar los botones de potencia al mínimo y colocar el interruptor en la posición "O". Desconecte el aparato de la correa.

IV. CONSEJOS DE UTILIZACIÓN

CONTRAINDICACIONES :
No utilizar ***SPORT-ELEC Body-Beautiful*** :
- En la zona cardíaca
- Si lleva un marcapasos (pacemaker)
- En caso de embarazo

PRECAUCIONES DE USO
* No utilice los electrodos corporales sobre el rostro
* Manténgase fuera del alcance de los niños
* Pida consejo a su médico:
  - En caso de implantes electrónicos o, de forma general, metálicos (tornillos, etc.)
  - En caso de enfermedades de la piel (heridas, etc.)
* El aparato no está homologado para uso terapéutico (pida consejo a su médico).

ADVERTENCIA:
No utilice su aparato ***SPORT-ELEC Body Beautiful*** en un ambiente húmedo, cuarto de baño, sauna ni a proximidad de una máquina eléctrica conectada a la red eléctrica y a tierra, como una tubería conectada a tierra. La conexión simultánea de un paciente a un aparato de cirugía de alta frecuencia puede provocar quemaduras en los puntos de contacto de los electrodos del estimulador, y éste puede deteriorarse. El funcionamiento a proximidad inmediata de un aparato terapéutico de onda corta puede desestabilizar la potencia de salida del estimulador.

UTILIZACIÓN IDEAL ENTRE UN MES Y MEDIO Y TRES MESES DESPUÉS DEL PARTO
para ayudarle a recuperar una tonicidad muscular

CONSEJOS DE UTILIZACIÓN
- Se puede reanudar el ciclo de uno de los programas en otra zona muscular sin sobrepasar los 40 min de utilización en la misma parte del cuerpo.
- Si desea detener un programa en curso, basta con que vuelva a colocar los 2 botones en posición "o", repitiendo en su caso el procedimiento de puesta en marcha del aparato para reanudar la sesión. A continuación seleccione un nuevo programa y repita el procedimiento de puesta en marcha del aparato.
- Para una óptima utilización, inspírese en los esquemas reproducidos en este folleto.
- La caja y los cables del ***SPORT-ELEC*** pueden limpiarse con un cartón embebido en una solución desinfectante (tipo Mercryl) diluida con agua al 1/10)
- Las partes aplicadas, como los electrodos, pueden rehidratarse antes y después de su uso mediante un agente desinfectante (p. ej.: Hexomedine)
- Los electrodos han de volver a colocarse en su soporte y conservarse en un lugar fresco de +5°C à +10°C.
- Los electrodos tienen una vida útil de aproximadamente 40 utilizaciones, no dude en pedírnoslos directamente a ***SPORT-ELEC*, BP 35 Route de Rouen 27520 BOURGTHEROULDE Francia**, o pregúntele a su distribuidor habitual.

CONTROL DE SEGURIDAD
Cada 24 meses hay que controlar los siguientes puntos:
1 - Comprobar si el material presenta una degradación superficial.
2 - Verificar el buen funcionamiento del aparato:
* legibilidad de la escritura en la caja.
* conmutador, contactor.

3 - Comprobar la fiabilidad de los accesorios:
* el cable de los electrodos debe estar en buen estado ;
*los electrodos deben estar en buen estado (ausencia de desgarros y de defectos en el material).

4 - medir los valores eléctricos:
* con una carga de 500 ohmios, la tensión de cresta a la salida no debe superar los 100 V.

CONDICIONES AMBIENTALES PARA TRANSPORTE Y ALMACENAMIENTO :
- temperatura ambiente entre +10°C y + 40°C ;
- Humedad relativa entre 30% y 75% ;
- Presión 700hPa.

CONSEJOS DE MANTENIMIENTO Y DE LIMPIEZA DEL CINTURÓN



- ATENCIÓN: El lavado en lavadora y con mucha agua está PROHIBIDO.
- No limpiar en seco
- No utilizar lejía
- Limpiar el cinturón con una esponja húmeda, humedecida con un detergente y luego secar con un paño.
- Limpiar la caja con un paño embebido en una solución desinfectante (tipo Mercryl) diluida con agua a 1/10e.
- Limpiar los electrodos con una mezcla de agua / detergente hipoalergénico, y luego enjuagar bien.
- Conservar los electrodos en una bolsa de plástico en un lugar fresco (el recipiente de verduras del refrigerador por ejemplo).
- Seque los remaches del cinturón y los electrodos después de uso.

Recomendaciones :
El aparato, los electrodos y el cinturón se pueden eliminar con la basura doméstica, respetuosos del medio ambiente.



Las pilas usadas deben tirarse en los sistemas de recoleccion o colectores especiales.



V. CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS DEL BODY BEAUTIFUL

Tipo de corriente	Bifásica
Número de programas	4
Número total de fases	35
Número de fases por programa	De 6 a 60
Número de electrodos	4 adhesivos (90 x 50 mm) 4 larga duración humedecibles (100 x 50 mm)
Número de salidas independientes ajustables	2
Intensidad máxima sobre una carga de 500 Ω / canal	86 mA / 500 Ω / canal
Margen de frecuencia	De 1 a 100 Hz
Margen de ancho de impulso	De 160 a 320 µs
Alimentación	2 pilas de 9V (no suministradas)
Tipo de pilas	6LR61 - 6F22
Vida útil de las pilas	1 mes a razón de 20 min por día
Dimensiones: - aparato - cinturón (ajustable del 34 al 56)	 75 x 145 x 40 mm 970 mm
Peso total	558 g
Parada automática al cabo de cada programa	Si
Seguridad en el encendido	100%
Clasificación tipo BP	
Atención: leer cuidadosamente las instrucciones	
Normas	CE (89/336/CEE) CEM
Garantía	2 años
Fabricado en Francia	Si

Body Beautiful es un modelo patentado. Su caja se presenta bajo la forma de una caja de ABS pulida.

Введение : Метол электро-стимуляции мускулатуры

Для чего это нужно?

Электро- стимуляция мускулатуры позволяет воздействовать на Вашц мышцы для их развития, укрепления, комфорта, тонуса, подготовки к интенсивным занятиям спортом, а также для расслабления после значительных физических усилий.
Целью является формирование красивой фигуры, облегчение занятий спортом и сохранение здоровой мускулатуры!

В зависимости от нашей деятельности одни мышцы развиты больше, другие, в силу меньшего их задействования - меньше, и в связи с этим они атрофируются
В нашем теле насчитывается более 600 мышц. Тренировка всех мышечных водокон требует долгих и интенсивных усилий. При электро- стимуляции мускулатуры эта работа производится без каких-либо усилий.
От мышц зависят форма и гармония нашего тела. Электро- стимуляция мускулатуры приборами SPORT-ELEC позволяет проводить уход за вашим телом независимо от его конституции.

Качество электротоков *SPORT-ELEC* :

Ток определяется по нескольким параметрам:
Сила тока : измеряется в миллиамперах (мА) и определяет силу сокращения мышц. Необходимая сила тока для сокращения мышц неодинакова для всех.

Частота : она измеряется в герцах (Гц) и отображает количество импульсов в секунду. Она определяет тип мышечных волокон, которые тренируются. Работа мышц на выносливость потребует частоту порядка 20 Гц, в то время как моментное очень интенсивное напряжение мышц потребует частоту порядка 100 Гц.

Длина импульса :Она измеряется в микросекундах (µs) и позволяет модулировать мощность стимуляции. Поскольку каждая мышца имеет разную восприимчивость, некоторые из них очень трудно возбудимы в силу их редкого использования. Поэтому для них требуется более длинный импульс.

«ВАРЬИРУЕМАЯ ЧАСТОТНОСТЬ»:
Аппараты марки ***SPORT-ELEC*** оснащены мощными микроконтроллерами, способными выдавать составные программы варьируемых частот: чередующиеся, сканируемые и фиксированные. Чем больше меняется частотность, тем больше ощущается комфорт во время сеансов.

Как он работает?

Электро- стимуляция мускулатуры является действием, которое позволяет вызвать сокращение мышечных фибр.
Естественное сокращение мускул движения вызывается электрическими импульсами, посылаемыми центральной нервной системой.
Электро- стимуляция мускулатуры вызывает сокращение, полученное в результате действия электрических импульсов извне (благодаря силовым генераторам) через электроды, размещённые на коже тела на уровне мышцы, которая будет сокращаться.

Для кого он предназначается?

Он предназначен для всех тех, кто желает поддерживать красоту своего тела и иметь здоровые мышцы. Аппараты SPORT-ELEC разработаны для всех видов мускулатуры.

Какие ограничения по его использованию?

Единственное противопоказание использования аппарата касается тех, кто носит сердечные электростимуляторы, и беременных женщин (смотрите «Меры предосторожности/противопоказания»). Также не рекоменлуется на зонах электронных имплантов.

Рекомендации

J Перед началом использования аппарата электро- стимуляции мускулатуры необходимо обязательно прочесть правила его использования.
J Результаты будут видны только по истечению значительного количество сеансов и будут неодинаковыми для мышц каждого отдельного пользователя.
J Если вы имеете какую- либо хроническую болезнь, рекомендуется посоветоваться с вашим врачом.

ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Благодаря технике электрических соединений аппарат **Body Beautiful** позволяет подсоединить его к многофункциональному поясу с CEV_1 (фото V-d страница 4) для мышц живота, ягодиц, бёдер и спины, а также с CEV_2 (фото IV-d страница 3) к клейким электродам для того, чтобы точно тренировать мышцы или мышечные зоны всех частей тела.

Body Beautiful оснащён 2-мя отдельными силовыми генераторами, 4-мя составными программами с 35 рабочими фазами, для использования либо с поясом, либо с клейкими электродами.

Презентация аппарата **Body Beautiful** (фото I, страница 2)

a - Пояс
b - Аппарат
c - Увлажняемые электроды длительного использования (100 x 50 мм)
d - Клейкие электроды (90 x 50 мм)
e - Ремень для подсоединения аппарата / пояс (CEV1)
f - Соединитель аппарата / электроды (CEV2)

I. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АППАРАТА

Процедура включения вашего аппарата **Body Beautiful** одинакова для «функции пояса» и «функции электродов».

Презентация аппарата

(фото I I, страница 2)

a - Индикаторные диоды текущей программы
b - Пиктограммы, отображающие программы
c - Кнопка выбора программы
d - Черная кнопка настройки мощности (Канал А)
e - Серая кнопка настройки мощности (Канал В)
f - Выключатель пуск-стоп On/Off
g - CEV1 - CEV2

1° Проверить, что выключатель аппарата ***SPORT-ELEC Body Beautiful*** находится на «0» и что кнопки мощности находятся на минимальном уровне (на упоре слева). Открыть отсек «батарейки», вставить 2 батарейки по 9 вольт в отсек и закрыть его. Соблюдать полярность + и -.

В А Ж Н О

Установка батареек : сначала вставить металлические контактные пластинки, а затем вставить второй конец батарейки надавливая большим пальцем. Необходимо придерживаться именно этого порядка установки батареек, дабы не деформировать контактные пластинки.

(смотрите схему III на станице 2)
a - Зажим
b - Отсек для батареек
c - Батарейки по 9 вольт (не поставляются с аппаратом)
d - Снимаемая крышка

2° НАЧАЛО СЕАНСА / ВЫБОР ПРОГРАММЫ

a) После выбора либо функции электродов (смотрите страницу 8), либо функции пояса (смотрите страницу 9), вы можете начать сеанс.
Вы можете затянуть или ослабить пояс с помощью шнурка, находящегося в центре пояса.Убедитесь в том, что обе кнопки Черного канала (канал А) и Серого канала (канал В) находятся в позиции минимального уровня (для безопасности включения аппарата).
Поставить выключатель на «I».

b) ВЫБЕРИТЕ ВАШУ ПРОГРАММУ :
Для этого достаточно только нажать на кнопку «выбор программы», находящуюся под экраном, при этом программы высветятся одна за другой. Программы показываются схематически. После выбора программы высвечивается соответствующий ей диод, расположенный вверху схемы.



ТОНИЗИРУЮЩИЙ МАССАЖ

Общая длительность : 20 мин
Повторения : 47

20 мин. для подготовки и разогрева в НАСТРОЙКА МОЩНОСТИ: ваших мышц перед занятиями спортом, или же для того, чтобы расслабить ваши мышцы после физических упражнений.
Сканированные частоты составляют от 1 - 13 Гц и имеют настоящий эффект массажа.

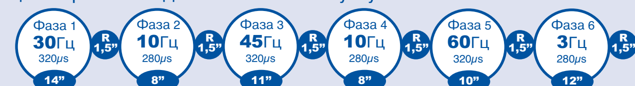




СИЛУЭТ

Общая длительность : 40 мин
Повторения : 34

40 мин. электро-стимуляции для укрепления, а также придания мышечного объёма после периода бездействия мускулов. Эта программа идеально подходит для того, чтобы поддерживать ваше тело крепким и для моделировать ваш силуэт.
Частоты варьируют от 30 до 60 Гц , чередуясь с частотами активного отдыха 10Гц с целью работы над выносливостью мускул.





ТОНУС МЫШЦ

Общая длительность : 20 мин
Повторения : 27

20 мин. более интенсивной электро-стимуляции для воздействия на определенные зоны.
Частоты варьируют от 70 до 100 Гц , чередуясь с частотами активного отдыха в 3Гц с целью тренировки выносливости мускул.

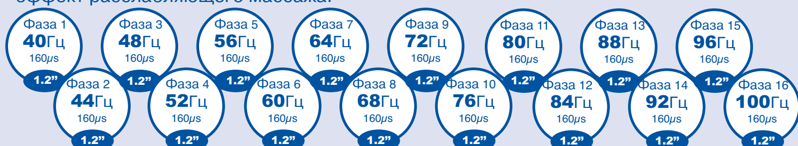




РАССЛАБЛЯЮЩИЙ МАССАЖ (TENS)

Общая длительность : 20 мин
Повторения : 63

20 мин. для уменьшения усталости мускулов, а также для вашего отдыха после физических упражнений.
Сканированные частоты составляют от 40 до 100 Гц и имеют настоящий благотворный эффект расслабляющего массажа.



3° Настройка мощности/интенсивности
Медленно повернуть чёрную кнопку (канал А) слева направо, при этом вы должны почувствовать сокращение, при необходимости увеличьте мощность. Сокращения должны явно чувствоваться, но ни в коем случае не вызывать боль.
То же самое проделайте с кнопкой мощности серого канала (канал В)
Если у вас появились неприятные ощущения на уровне электродов, установите кнопки мощности на минимальном уровне, переместите электрод(ы) и постепенно увеличивайте мощность.
После оптимизации настроек подождите, пока аппарат закончит всю программу

4° После окончания программы установить кнопки мощности на минимум и переключить выключатель на позицию «0».

II. ФУНКЦИЯ ЭЛЕКТРОДОВ

Эта функция аппарата **Body Beautiful** позволяет вам использовать 4 клейких электрода, подсоединяя их к аппарату.

1° Взять 4 клейких электрода и аккуратно снять с них защитный элемент, увлажнить их одну за другой распределяя кончиком пальцев несколько капелек воды на клейком геле, затем подождать 2 минуты (сморите схему IV-a на странице 3).

2° Расположите на вашем теле электроды, следуя схемам A, B, C, D, E, F, G, H на странице 3 :

Пример использования: A = канал A (чёрная кнопка) ; B = канал B (серая кнопка)

A - Грудные мышцы
1 - Большая мышца груди
a - Не размещать электроды в зоне близкой к сердцу
b - сердце
B - Плечи
2 - Средняя дельтовидная мышца
3 - Верхняя
4 - Передняя
C - Мышцы живота
5 - Большая косая мышца
6 - Большая правая
D - Бицепсы
7 - Длинные бицепсы
8 - Короткие бицепсы
E - Трапециевидные мышцы
9 - Верхняя трапециевидная мышца
10 - Средняя рапециевидная мышца
F - Спина и ягодицы
11 - Большая спинная мышца
12 - Большая седалищная (ягодичная) мышца
G - Ноги
13 - едренный бицепс
14 - Полу ухожильная мышца
15 - Внешняя кроножная мышца
16 - Внутренняя икроножная мышца
H - Мышцы бёдер
17 - Большая приводящая мышца
18 - Внутренняя широкая мышца
19 - Правая передняя
20 - Внешняя ирокая мышца

3° Возьмите соедининитель CEV2 (фото IV-b на странице 3) и подключите его к аппарату (фото IV-c на стр. 3). Затем нужно взять 4 электрода и подсоединить контакты электродов к контактам соединителя (смотрите фото IV-d на странице 3).

4° Корпус подсоединен к электродам благодаря соединителю CEV2 двумя группами 2 проводов длиной по 80 см с контактами разных цветов (2 чёрных и 2 серых).
Вы можете прикрепить ваш аппарат ***SPORT-ELEC*** на обратной стороне вашей одежды или белья, используя специальный зажим.

5° Включите ваш аппарат следуя указаниям в процедуре «ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АППАРАТА», которые детально представлены выше на странице 41 данной брошюры.

6° После окончания программы установить кнопки мощности на минимальный уровень и установить выключатель на позицию «O». Выключить и аккуратно отклеить электроды, слегка их увлажнить несколькими капельками воды и бережно уложить в коробку для хранения. Электроды должны храниться в той упаковке, с которой они продавались, в прохладном месте (например, в отделе для овощей вашего холодильника).

III. ФУНКЦИЯ ПОЯСА

1° Презентация пояса :
Вид спереди : фото V-a на стр. 4
1- Пояс
2- ремня CEV1
3- зона настройки для пояса
Вид со стороны электрода : фото V-b на стр. 4
- 8 охватывающие нажимы, которые служат для фиксирования 4-х увлажняемых электродов.

Пояс состоит из одной нейлоновой части и из другой: термосформированной части. Размер пояса - 98 см. Его можно отрегулировать в пределах размеров от 34 по 56.

2° ПОДСОЕДИНЕНИЕ АППАРАТА К ПОЯСУ :
Для использования вашего пояса ***SPORT-ELEC :***
1 - Разместить пояс на плоской поверхности так, чтобы охватывающие нажимы были повернуты к вам лицом.
2 - Убедитесь, что ваш аппарат ***SPORT-ELEC*** стоит в позиции СТОП.
Подсоедините аппарат к другому концу ремня (фото V-d на стр. 4).
3 - Жёлтую часть электродов смочить теплой водой из крана, чтобы хорошо их увлажнить. Затем слегка их отжать для избежания стекания воды.
4 - Зафиксировать электроды на нажимах пояса (смотрите фото V-b на стр. 4).
5 - Установить пояс таким образом, чтобы он находился в центре мышц живота (схема V-c на стр. 4)
Вы можете смело переместить пояс налево или направо (перед этим проверьте, чтобы ***SPORT-ELEC*** был выключен). Зона настроек, находящаяся в центре пояса позволяет отрегулировать расположение электродов в зависимости от мышечной зоны. Расслабляющие потоки особенно рекомендуются для уменьшения напряженности на уровне спины.

ЗАПУСК ФУНКЦИИ ПОЯСА

3° ВНИМАНИЕ : Не включать ваш ***SPORT-ELEC*** пока он не зафиксирован на поясе.
После подсоединения вашего аппарата к поясу вы можете включить его и следовать указаниям, данным в ИСПОЛЬЗОВАНИИ АППАРАТА на стр. 41.

ОСТАНОВКА ФУНКЦИИ ПОЯСА

4° После окончания программы установите кнопки мощности на минимальном уровне и установить выключатель на позиции «O». Отсоедините аппарат от ремня.

IV. СОВЕТЫ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
SPORT-ELEC Body Beautiful не использовать :
- Для сердечной зоны
- Если вы носите электрокардиостимулятор
- В случае беременности

Меры предосторожности :
* не использовать электроды для тела на зоне лица
* Держать вне доступа для детей
* Посоветоваться с врачом:
  - если вы носите электронные или металлические
  - в общем случае (украшения, и т.п.),
  - в случае, если вы страдаете какой-либо болезнью кожи (язвы, и т.д...).
* Аппарат не предназначен для терапевтических целей (посоветуйтесь с вашим врачом).

Предупреждение:
е использовать ваш аппарат **SPORT-ELEC Body Beautiful** во влажных условиях, в ванной комнате, душе, сауне и по близости электрических машин, связанных с сектором или землёй, например, трубопроводы, проходящие под землёй. Одновременное подсоединение пациента к хирургическому высокочастотному аппарату может вызвать ожоги в точке контактов электродов электростимулятора и сам аппарат может быть повреждён. Работа другого терапевтического короткочастотного аппарата поблизости от электростимулятора может вызвать колебания мощности у выхода последнего.

ИДЕАЛЬНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЧЕРЕЗ ОДИН ИЛИ ПОЛТОРА МЕСЯЦА ПОСЛЕ РОДОВ
Для того, чтобы вам помочь обрести тонус ваших мышц.

СОВЕТЫ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

- Вы можете снова начать цикл одной из программ на другой мышечной зоне или поменять программу, оставаясь на той же зоне мускул, при этом не рекомендуется превышать 40 мин длительность программы в день на одну мышечную зону.
- Если вы желаете остановить текущую программу, достаточно установить 2 кнопки на «О» и начать процедуру запуска аппарата, выбирая новую программу.
- Для оптимального использования аппарата, лучше основываться на схемах программ, предложенных в данной брошюре.
- Коробка и провода аппарата **SPORT-ELEC** можно протирать тряпочкой пропитанной дезинфицирующим средством (типа меркрила), разведённого с водой один к десяти.
- При длительном неиспользовании **SPORT-ELEC** рекомендуется вынуть батарейки из корпуса аппарата.
- Электроды могут быть увлажнены до и после использования дезинфицирующим средством (напр.: гексомедином)
- Электроды должны быть помещены в их коробке для хранения и храниться в прохладном месте при температуре +5°C / +10°C.
- Длительность жизни электродов составляет примерно 40 использований, вы можете заказать новые электроды в непосредственно нашей компании по адресу **SPORT-ELEC, BP 35 Route de Rouen 27520 BOURGTHEROULDE** (Франция), или же у вашего обычного дистрибьютора.

Контроль безопасности :

Ежегодно нужно контролировать следующее:
1- Проверить, нет ли повреждений поверхности инструментов
2- Проверить нормальную работу аппарата, в частности:
* возможность считывать информацию на корпусе аппарата
* коммутатор, замыкатель.
3- померять электрические величины:
* при заряде 500 Ом, напряжение в точке выхода не должно превышать 100 Вт.

Внешние условия для использования, хранения и транспортировки:

- Окружающая температура между +10°C и +40°C
- Относительная влажность между 30% и 75%
- Давление 700 гектопаскалей.

СОВЕТЫ ПО УХОДУ И ЧИСТКЕ ПОЯСА



- ВНИМАНИЕ: ЗАПРЕЩАЕТСЯ мыть в стиральной машине и в глубоких сосудах
- Не вытирать всухую
- Не использовать с жавелевой водой
- Вытереть пояс губкой, пропитанной детергентным веществом, затем вытереть тряпкой.
- Протереть корпус аппарата кусочком ткани, пропитанной дезинфицирующим раствором (типа Меркрила), разведенным с водой 1/10.
- Протереть электроды раствором воды, смешанной с гипоаллергенным детергентом, затем тщательно промыть водой.
- Хранить электроды в пластиковом пакете в прохладном месте (например, в отделе для овощей вашего холодильника).
- Вытирайте насухо заклепки пояса и электродов после каждого сеанса.

Рекомендации :
Аппарат, электроды и пояс могут выбрасываться с обычными отходами в мусор, поскольку они экологично безопасны.



Использованные батарейки нужно отнести в специальные центры сбора батареек или коллекторы.



V. ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ АППАРАТА BODY BEAUTIFUL

Тип тока	двухфазный
Количество программ	4
Общее число фаз	35
Число фаз в каждой программе	от 6 до 60
Количество электродов	4 клейких (90 x 50 мм) 4 увлажняемые длительного использования (100 x 50 мм)
Количество настраиваемых отдельных выходов	2
Максимальная интенсивность на один разряд 500 ħ	86 mA / 500 Ω / channel
Частотный диапазон	от 1 до 100 Гц
Диапазон длины импульса	от 160 до 320 микрсек
Питание	2 батарейки по 9 V (не поставляются с аппаратом)
Тип батареек	6LR61 - 6F22
Продолжительность жизни батареек	1 месяц при ежедневном использовании по 20 мин.
Размеры: - аппарат - пояс (изменяемый с 34 по 56)	 75 x 145 x 40 мм 970 мм
Общий вес	558 г
Автоматическая остановка по окончанию каждой программы	да
Безопасность при включении	100%
Классификация типа BP	
Внимание: внимательно прочтите правила использования	
Стандарты	CE (89/336/CEE) CEM
Гарантия	2-года
Произведено во Франции	да

Body Beautiful является запатентированной моделью. Его корпус имеет форму корпуса противоблокировочной системы (ABS).

INTRODUKTION AV ELEKTRO-MUSKELTRÄNING

Vad har det för funktion?
Elektro-muskelträning används till behandling av musklerna för att utveckla dem, stärka dem, vårda dem, ge dem spänst samt förbereda dem för ansträngning och hjälpa dem att återhämta sig.
Målet är att vårda sin kropps skönhet, att underlätta för idrottsaktiviteter och bevara musklerna i god kondition!

Beroende på våra aktiviteter är vissa av våra muskler mer eller mindre utvecklade, medan andra, som inte används så mycket, har en tendens att förslappas.
Kroppen består av fler än 600 muskler. Att aktivera alla fibrerna i en muskel kräver intensiv och långvarig fysisk ansträngning. Med elektro-muskelträning görs detta arbete utan ansträngning.
Musklerna är avgörande för kroppens form och harmoni. Elektro-muskelträning med ***SPORT-ELEC*** gör att du kan få dina muskler att arbeta oberoende av din kroppsbyggnad

Egenskaperna för strömmen i *SPORT-ELEC* :
En strömtyp definieras utifrån flera parametrar:
Intensiteten: den mäts i milliampere (mA) och avgör hur stark muskelsammandragningen blir. Den intensitet som krävs för fullständig muskelsammandragning varierar från person till person.

Frekvensen: den mäts i hertz (Hz) och motsvarar antalet impulser per sekund. Den avgör vilken typ av muskelfibrer som behandlas. Uthållighetsträning kräver en frekvens på ca 20 Hz, medan explosivitetsträning kräver en frekvens på ca 100 Hz.

Impulsstorlek:
Mäts i mikrosekunder (μs) och gör det möjligt att variera effekten på muskelstimulansen. Alla muskler är inte lika receptiva. Vissa är svåra att stimulera eftersom de används mycket lite. De behöver då en ökad impulslängd.

“VARIERAD FREKVENS”:
SPORT-ELEC-apparaterna är utrustade med kraftfulla mikrokomponenter som gör att programmen kan utformas med varierade frekvenser: alternerande, pulserande eller fast. Ju mer frekvensen varierar desto mer ger behandlingen en behaglig känsla.

Hur går det till?
Elektro-muskelträning skapar sammandragningar av muskelfibrerna.
Den naturliga sammandragningen av musklerna skapas genom elektriska impulser från centrala nervsystemet.
Elektro-muskelträning framkallar muskelsammandragningar genom att elektriska impulser utifrån (effektgeneratorer) ges via elektroder som placeras på huden, utanpå den muskel som ska behandlas..

Vem kan använda sig av den?
Alla som önskar vårda sin kropps skönhet och hålla sina muskler i trim. ***SPORT-ELEC*** har tagits fram för alla typer av muskler.

Vad har metoden för begränsningar?
De enda som inte kan använda apparaten är personer med hjärtstimulator och gravida kvinnor (se “Varningstext/kontraindikationer”). Användning får inte heller ske på områden med elektroniska implantat.

Anvisningar
Det mycket viktigt att du läser igenom bruksanvisningen innan du använder apparaten.
Resultaten kan bli synliga efter ett flertal behandlingar och kan variera beroende på användarens muskulatur.
Personer med kroniska sjukdomar rekommenderas att uppsöka läkare innan de använder apparaten.

ALLMÄNT

Body Beautiful kan kopplas till ett multifunktionsbälte med CEV_1 (bild V-a, sidan 4) för magmuskler, lår, sätesmuskler och rygg **och** med CEV_2 (bild IV-b, sidan 3) till självhäftande elektroder för att behandla utvalda muskler på alla delar av kroppen.

Body Beautiful används med 2 generatorer med oberoende effektreglering. Den har 4 olika program med 35 behandlingscykler som används antingen med bälte eller med de självhäftande elektroderna.

Presentation av Body Beautiful (bild I, sidan 2)

a - Bälte
b - Träningsapparat
c - Hållbara, fukttåliga elektroder (98 x 50 mm)
d - Självhäftande elektroder (89 x 50 mm)
e - Kopplingskabel apparat-bälte (CEV1)
f - Kontakt apparat / elektroder (CEV2)

I. ANVÄNDA TRÄNINGSAPPARATEN

Funktionen för **Body Beautiful**-apparaten är den samma för både “bältesanvändning” och “elektrodanvändning”.

Presentation av träningsapparaten
(bild II, sidan 2)

a - Lysdioder för visning av pågående program
b - Ikoner för de olika programmen
c - Programvalsknapp
d - Svart effektregleringsknapp (Kanal A)
d - Grå effektregleringsknapp (Kanal B)
f - Strömbrytare Av/På
g - CEV1 - CEV2

1° Kontrollera att strömbrytaren på ***SPORT-ELEC*** **Body Beautiful** står på “0” och att effektregleringsknapparna står på minimum (ändläge åt vänster). Öppna batterifacket och lägg i två 9 V-batterier och stäng sedan luckan igen. Följ anvisningarna för + och -.

OBS!

LÄGGA I BATTERIERNA: lägg i batterierna genom att först pressa tillbaka metallbladen i facket med ena batteriänden och sedan trycka ned den andra änden med tummen. Följ denna iläggningsteknik för att inte metallbladen ska skadas.

(se skiss III sidan 2)
a - Klämma
b - Batterifack
c - 9 V-batterier (medföljer ej)
d - Löstagbart lock

2° **START AV BEHANDLING / PROGRAMVAL**
a) När du en gång valt antingen elektrodfunktionen (se sida 8), eller bältfunktionen (se sida 9) kan du börja träningspasset. Kontrollera att den svarta och den grå knappen till kanalerna (kanal A - svart knapp och kanal B - grå knapp) står på minimum (för säker start av apparaten).
Ställ strömbrytaren på “I”.

b) **VÄLJ PROGRAM:**
När knappen “Programval” under skärmen trycks in, visas de olika programmen. Programmen illustreras av ikoner. När ett program valts, tänds motsvarande lysdiod ovanför ikonen.



STÄRKANDE MASSAGE

Total tidslängd : 20 min
Repetitioner : 47

20 minuter för att värma upp inför idrottsutövning eller för att slappna av efter ansträngning.
De pulserande frekvenserna går mellan 1 och 13 Hz för att ge en sann massageeffekt.

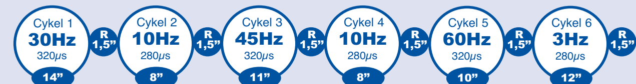




FASTA LINJER

Total tidslängd : 40 min
Repetitioner : 34

40 minuters muskelträning för att ge fasthet men även för att ge muskelvolym efter perioder av passivitet. Programmet är idealiskt för att bibehålla fastheten i kroppen och för att ge linjerna ny form.
Frekvenserna varierar mellan 30 och 60 Hz, och alterneras med återhämtningsfrekvenser på 10 Hz för att förbättra muskelns motståndskraft.





MUSKELSTÄRKANDE

Total tidslängd : 20 min
Repetitioner : 27

20 minuters muskelträning, mer intensiv för att arbeta med utvalda områden. Frekvenserna varierar mellan 70 och 100 Hz, och alterneras med återhämtningsfrekvenser på 3 Hz för att förbättra muskelns motståndskraft.

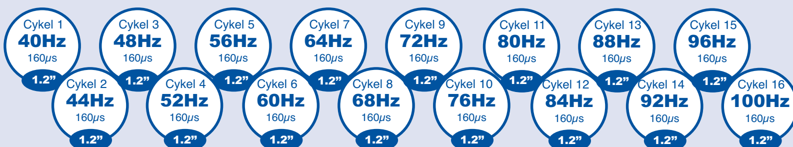




AVSLAPPNANDE MASSAGE

Total tidslängd : 20 min
Repetitioner : 63

20 minuter för att minska tröttheten i musklerna och underlätta återhämtning efter ansträngning. Pulserande frekvenser mellan 40 och 100 Hz ger musklerna full effekt av avspänningsmassage.



3° **Effektreglering**
Vrid försiktigt medurs på effektknappen för kanal A. Muskelanspänningarna börjar kännas. Öka eventuellt effekten. Anspänningarna ska vara distinkta men aldrig så att de framkallarsmärta.
Fortsätt på samma sätt med den grå effektknappen för kanal B.
Om du upplever en obehaglig känsla vid ställena där elektroderna sitter: vrid ned effektknapparna till minimum, flytta elektroden (elektroderna) och vrid gradvis åter upp effekten.
När effektinställningen är gjord, låt apparaten arbeta tills att programmet är genomfört.

4° Efter att programmet är genomfört, vrid tillbaka effektknapparna på minimum och ställ strömbrytaren i läge “0”.

II. ANVÄNDNING MED ELEKTRODER

Med denna funktion kan du använda de 4 självhäftande elektroderna efter att ha kopplat dem till apparaten

1° Tag försiktigt loss skydden på de 6 elektroderna, fukta dem en och en genom att med fingertoppen gnida ut några droppar vatten på häftgelen och vänta sedan 2 minuter. (**se skiss IV-a sidan 3**)

2° Placera elektroderna på kroppen enligt skiss A, B, C, D, E, F, G, H sidan 3 :

Användningsexempel : A = Kanal A (svart knapp); B = Kanal B (grå knapp)

A - Bröstmuskulatur	4 - Främre	10 - Mittre trapetsmuskeln	16 - Inre vadmuskeln
1 - Stora bröstmuskeln	**C - Bukmuskulaturen**	**F - Rygg och sätesmusku-laturen**	**H - Främre lårmusklerna**
a - Placera inte elektroden nära hjärtat	5 - Stora sidomuskeln		17 - Stora ljumskmuskeln
	6 - Stora främre muskeln	11 - Stora ryggmuskeln	18 - Intre breda lårmuskeln
	D - Biceps	12 - Stora sätesmuskeln	19 - Raka lårmuskeln
b - Hjärta	7 - Långa biceps	**G - Benmuskulaturen**	20 - Yttre breda lårmuskeln
B - Axlar	8 - Korta biceps	13 - Benets tvåhövdade muskel	
2 - Mittre deltamuskeln	**E - Trapetsmuskulaturen**	14 - Lårets halvseniga muskel	
3 - Bakre	9 - Övre trapetsmuskeln	15 - Yttre vadmuskeln	

3° Koppla kontakten CEV2 (bild **IV-b** sidan 3) till apparaten (bild **IV-c** sidan 3). Koppla sedan de 4 elektrodernas kontakter till kablarnas kontakter (se foto **IV-d** sidan 3).

4° Lådan är kopplad till elektroderna med kontakt CEV2 via två par kablar, 80 cm långa, med kontakter i ändarna (2 svarta och 2 grå).
Du kan fästa din ***SPORT-ELEC*** på baksidan av ett klädesplagg eller underklädesplagg med hjälp av klämman.

5° Starta apparaten enligt instruktionerna i kapitlet **“ANVÄNDA APPARATEN”** på sidan 48.

6° **Efter att programmet är genomfört, vrid tillbaka effektknapparna på minimum och ställ strömbrytaren i läge “0”.** Koppla ur och avlägsna försiktigt elektroderna. Fukta dem lätt med några droppar vatten och placera dem varsamt i sina originalförpackningar. Elektroderna bör förvaras i originalförpackningarna och på sval plats (t.ex. i kylskåpets grönsakslåda).

III. ANVÄNDNING MED BÄLTE

1° PRESENTATION AV BÄLTET :

Framsida : **bild V-a sidan 4**

1- Bälte

2- Kabeln-CEV1

3- Parti för storleksanpassning av bältet

Elektrodsidan: **bild V-b sidan 4**

- 8 tryckknappar för att fästa de 4 fukttåliga elektroderna

Bältet består av ett parti gjort av nylon och ett gjutet parti. Bältets totala längd är 98 cm. Det kan ställas in till mellan 34 och 56..

2° KOPPLA BÄLTET TILL APPARATEN

Gör så här för att använda ***SPORT-ELEC***-bältet :

1 - Lägg bältet på plant underlag med tryckknapparna mot dig.

2 - Kontrollera att ***SPORT-ELEC***-apparaten är AVSTÄNGD.

Koppla kabeln till apparaten (**bild V-d sidan 4**)

3 - Håll den gula ytan på elektroderna under rinnande ljummet vatten så att de fuktas ordentligt.

Torka sedan av dem lätt för att undvika att vattnet rinner.

4 - Fäst elektroderna på bältets tryckknappar (se **bild V-b sidan 4**)

5 - Placera bältet så att det ligger mitt på magmusklerna (**skiss V-c sidan 4**)

Flytta det om du vill en aning till vänster eller höger (kontrollera först att ***SPORT-ELEC*** är avstängd).

Med inställningspartiet mitt på bältet kan du justera elektroderna beroende på muskelområde.Du kan dra åt eller släppa på bältet tack vare snodden som finns inuti detta.

3° START AV BÄLTESFUNKTION

OBS! Fäst bältet innan du sätter igång SPORT-ELEC-apparaten.

När alla kopplingar till apparaten är gjorda, sätt igång den enligt instruktionerna i kapitlet **ANVÄNDA TRÄNINGSAPPARATEN** på sidan 41.

4° STOPP AV BÄLTESFUNKTION

Efter avslutat behandlingsprogram, sätt ned effektknapparna till minimum och ställ strömbrytaren i läge "0". Koppla från apparaten från kabeln.

IV. ANVÄNDNINGSRÅD

VARNINGSTEXT/KONTRAINDIKATIONER

Använd inte ***SPORT-ELEC Body Beautiful*** :

- Nära hjärtat
- Om du använder hjärtstimulator (pacemaker)
- Om du är gravid

ANVÄNDNINGSFÖRESKRIFTER

* Använd inte elektroderna i ansiktet
* Förvara apparaten oåtkomligt för barn
* Rådfråga din läkare i följande fall:
  - om du har elektroniska eller metalliska implantat (kirurgisk spik e.d.),
  - om du lider av någon hudsjukdom (utslag e.d.)
* Apparaten är inte klassad för medicinsk behandling (rådfråga din läkare)

VARNING :

Använd inte ***SPORT-ELEC Body Beautiful*** i fuktiga utrymmen som t.ex. badrum, bastu eller i närheten av elektriska apparater som är kopplade till elnätet och jordade eller rörledningar som är jordade. Om en patient är kopplad till kirurgisk utrustning, som använder hög frekvens, samtidigt som vederbörande är kopplad till ***SPORT-ELEC***-apparaten, kan detta framkalla brännskador på huden vid elektrodernas fästställen. Även stimulatorn kan eventuellt skadas. Användning i närheten av behandlingsapparat med kortvåg kan orsaka instabilitet i stimulatorns uteffekt.

IDEALISK ATT ANVÄNDA EFTER SEX VECKOR EFTER FÖRLOSSNING
för att återfå spänsten i musklerna

ANVÄNDNINGSRÅD

- Det är möjligt att återuppta samma behandlingscykel för en annan muskelgrupp **eller att ändra program och fortsätta behandla samma muskelgrupp, såvida inte den maximala tidsgränsen på 40 minuter/dag överskrids för behandling av en muskelgrupp**.
- Om du önskar avbryta pågående program, ställer du bara de två knapparna i läge "0" och gör om startproceduren efter att ha valt ett nytt program.
- För bästa resultat, följ anvisningarna som är skisserade i denna broschyr.
- Lådan och kablarna till ***SPORT-ELEC***-apparaten kan rengöras med en trasa fuktad med desinficeringsmedel (typ mercryl) utspätt med 10 delar vatten.
- Om ***SPORT-ELEC***-apparaten inte ska användas under längre tid, tag ut batterierna ur batterifacket.
- Elektroderna kan återfuktas före och efter bruk med desinficeringsmedel (t.ex. hexomedin)
- Elektroderna bör förvaras i originalförpackningarna och på sval plats, mellan +5°C och +10°C.

Elektroderna har en livslängd på ca 40 användningstillfällen. Beställ gärna nya direkt hos ***SPORT-ELEC***, **ROUTE DE ROUEN - B.P. 35 27520 BOURGTHEROULDE, FRANKRIKE eller hos er återförsäljare.**

SÄKERHETSTEST

Kontrollera följande punkter en gång vartannat år :

1- Kontrollera om det finns yttre skador på produkten

2- Kontrollera om apparaten fungerar som den ska :

* läsbarheten på texten på lådan
* kommutator, kontakt

3- Mät de elektriska värdena:

* vid en belastning på 500 ohm, får inte topputgångsspänningen överstiga 100 V.

LUFTFÖRHÅLLANDEN FÖR TRANSPORT OCH FÖRVARING AV APPARATEN :

- Omgivningstemperatur mellan +10 och +10°C
- Relativ luftfuktighet mellan 30 och 75%
- Lufttryck ca 700 hPa.

ANVISNINGAR FÖR RENGÖRING OCH UNDERHÅLL AV BÄLTET



- OBS! Det är FÖRBJUDET att spola bältet med vatten eller tvätta det i maskin.
- Kemtvätta inte
- Använd inte klorin
- Rengör bältet med en svamp fuktad med rengöringsmedel och torka sedan med trasa.
- Rengör lådan med trasa fuktad med desinfektionsmedel (typ Mercryl) utspätt med 10 delar vatten.
- Rengör elektroderna med en blandning av vatten och rengöringsmedel och skölj sedan noga.
- Elektroderna bör förvaras i originalförpackningarna och på sval plats (t.ex. i kylskåpets grönsakslåda).
- Torka av tryckknapparna efter varje behandling, både på bälte och elektroder.

Rekommendationer :
Tänk på att göra dig av med uttjänt apparat på ett sätt som är bra för miljön.



Batterierna ska lämnas på avsett sophanteringsställe



V. TEKNISKA SPECIFIKATIONER FÖR BODY BEAUTIFUL

Strömtyp	Tvåfas
Antal program	4
Antal cykler	35
Antal cykler per program	6 - 60
Antal elektroder	4 självhäftande (90x 50 mm) 4 extra hållbara, fukttåliga (100 x 50 mm)
Antal oberoende reglerbara utgångar	2
Maximal effekt vid belastning på 500 ohm / kanal	86 mA / 500 Ω / kanal
Frekvensomfång	1 - 100 Hz
Impulsstorleksomfång	160 - 320 µs
Strömtillförsel	2 9 V-batterier (medföljer ej)
Batterityp	6LR61 - 6F22
Batteriernas livslängd	1 månad vid användning 20 minuter per dag
Mått: - apparat - bälte (reglerbart mellan 34 och 56)	 75 x 145 x 40 mm 970 mm
Totalvikt	558 g
Automatiskt stopp efter varje program	Ja
Tändningssäkerhet	100%
Klassbeteckning BP	
OBS! läs bruksanvisningen noga	
Normer	CE (89/336/CEE) CEM
Garanti	2 jaar
Tillverkad i Frankrike	Ja

Body Beautiful är mönsterskyddad. Lådan är tillverkad av polerad ABS.

INTRODUÇÃO À ELECTRO-MUSCULAÇÃO

Para o que serve isto?
A electro-musculação permite tratar os músculos para o seu desenvolvimento, reforço, bem-estar, tonicidade, preparação ao esforço e recuperação depois do esforço.
A meta é conservar a beleza do seu corpo, facilitar a sua actividade desportiva e preservar músculos com boa saúde!

De facto, em função da nossa actividade, certos músculos são mais ou menos desenvolvidos, outros ao contrário, pouco solicitados, atrofiam-se.
O nosso organismo conta com mais de 600 músculos. O recrutamento da totalidade das fibras musculares de um músculo requer esforços físicos intensos e prolongados. Em electro-musculação, este trabalho é realizado sem esforço.
Dos nossos músculos dependem a forma e a harmonia do nosso corpo. A electro-musculação pelo **SPORT-ELEC** permite trabalhar os seus músculos qualquer que seja a sua morfologia.

A qualidade das correntes do SPORT-ELEC:
Uma corrente define-se consoante vários parâmetros:
A intensidade: que é medida em miliamperes (mA) e que determina a potência da contracção muscular. A intensidade necessária a uma contracção completa varia consoante as pessoas.

A frequência: que é medida em hertz (Hz) e que representa o número de impulsos por segundo. Determina o tipo de fibras musculares trabalhadas. Um trabalho de resistência requererá uma frequência da ordem de 20 Hz, enquanto que um trabalho de explosão muscular requererá uma frequência da ordem de 100 Hz.

A largura do impulso:
É media em microssegundos (µs) e permite modular a potência do estímulo. Todos o músculos não têm a mesma receptividade, alguns são dificilmente excitáveis em virtude da sua falta de solicitação. Logo requerem uma largura de impulso mais elevada.

"FREQUÊNCIA VARIADA":
Os aparelhos SPORT-ELEC são equipados com poderosos microcontroladores, capazes de fornecer programas compostos por frequências variadas: alternadas, de varredura (ou de wobbulator) e fixas. Quanto mas as frequências variarem, mais optimiza-se a sensação de conforto durante as sessões.

Como isso funciona?
A electro-musculação é a 'acção que permite criar uma contracção das fibras musculares.
A contracção natural dos músculos motores é provocada por impulsos eléctricos provenientes do sistema nervoso central.
A electro-musculação provoca uma contracção muscular obtida por impulsos eléctricos provenientes do exterior (geradores de potência) a partir de eléctrodos colocados em contacto com a pele, sobre o músculo a contrair.

A quem está destinada?
A todos aqueles e aquelas que desejam conservar a beleza do seu corpo e a saúde dos seus músculos. O **SPORT-ELEC** foi projectado para todos os tipos de musculaturas.

Quais são os limites da sua utilização?

As únicas interdições respeitam os portadores de estimuladores cardíacos e as mulheres grávidas (ver "Precauções de emprego / Contra-indicações") e a aplicação sobre a zona de implantes electrónicos.

Conselhos
- É imperativo, antes de toda colocação em funcionamento de um aparelho de electro-musculação, que se tome conhecimento do seu modo de emprego
- Os resultados podem ser visíveis após várias sessões e podem variar em função da musculatura de cada utilizador.
- Em caso de doença crónica, aconselha-se ir consultar um médico.

GENERALIDADES

Graças a sua conectividade, o **Body Beautiful** permite ligar-se à cinta multifuncional com o CEV1 (foto V-d página 4) para os abdominais, as coxas, os glúteos, as costas e com o CEV2 (foto IV-b página 4) a eléctrodos adesivos para trabalhar precisamente os músculos ou zonas musculares em todas as partes do corpo.

Body Beautiful possui 2 geradores de potências independentes, 4 programas compostos de 35 fases de trabalho, a serem utilizados quer com a cinta, quer com os eléctrodos adesivos.

Apresentação do Body Beautiful (foto I, página 2)

a - Cinta
b - Aparelho
c -Eléctrodos de longa duração que podem ser humedecidos (98 x 50 mm)
d - Eléctrodos adesivos (89 x 50 mm)
e - Correia de conexão aparelho / cinta (CEV1)
f - Conector aparelho / eléctrodos (CEV2)

I. UTILIZAÇÃO DO APARELHO

Quer esteja a utilizar a "função cinta" ou a "função eléctrodos", o procedimento de colocação em funcionamento do seu Body Beautiful é o mesmo.

Apresentação do aparelho (foto II, página 2)

a - Díodos de sinalização do programa em curso
b - Pictogramas representando os programas
c - Tecla escolha de programa
d - Botão de regulação de potência preto (Canal A)
e - Botão de regulação de potência preto (Canal B)
f - Interruptor marcha-paragem On/Off
g - Conexão de conector CEV1 et CEV2

1° Verificar se o interruptor do **SPORT-ELEC Body Beautiful** está no "0" e que os botões de potência estão no mínimo (no batente à esquerda). Abrir o compartimento de "pilhas", introduzir 2 pilhas de 9 volts no compartimento, em seguida fechar a caixa. Respeitar os pólos + e -.

IMPORTANTE

INSERÇÃO DAS PILHAS: de primeiro, colocar em contacto as lâminas com os contactadores da pilha e em seguida inserir o traseiro da pile por pressão do polegar. Convém observar bem esta ordem para que as lâminas não fiquem deformadas.

(ver diagrama III página 2)
a - Pinça com clipe
b - Compartimento de pilhas
c - Pilhas de 9 volts (não fornecidas)
d - Tampa removível

2° INÍCIO DA SESSÃO / SELECÇÃO DO PROGRAMA
a) Certifique-se de que os dois botões dos canais Preto (canal A) e Cinzento (canal B) estão no mínimo (segurança para a colocação em funcionamento do aparelho).
Colocar o interruptor em "I".

b) **ESCOLHER O SEU PROGRAMA:**
Basta carregar no botão "escolha de programa" situado sob o ecrã, os programas aparecem sucessivamente. Os programas são sinalizados pelos diagramas. Assim que um programa é seleccionado, o díodo correspondente situado em cima do diagrama acende-se.



MASSAGEM TONIFICANTE — Duração total : 20 min — Repetições : 47

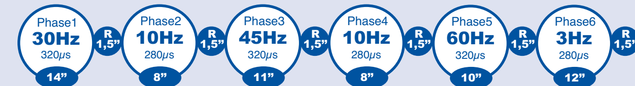
20 minutos para preparar e aquecer os seus músculos antes de praticar desportos, ou para relaxar-se depois de um esforço. • As frequências de wobbulator distribuem-se gradualmente de 1 a 13 Hz para oferecer um verdadeiro efeito de massagem.





SILHUETA SCUPT — Duração total : 40 min — Repetições : 34

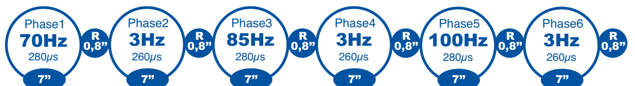
40 minutos de musculação para fortalecer mas também dar volume muscular depois de um período de inactividade. Este programa é ideal para manter a firmeza do corpo e remodelar a silhueta.
• As frequências variam de 30 a 60 Hz alternadas com as frequências de recuperação activa de 10 Hz para trabalhar a resistência do músculo.





MÚSCULO TÓNICO — Duração total : 20 min — Repetições : 27

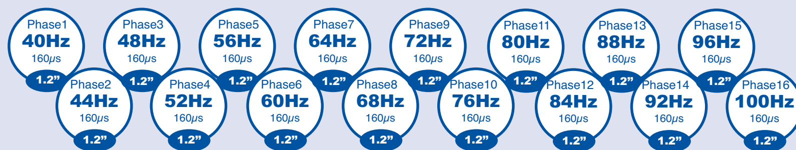
20 minutos de musculação mais intensa para trabalhar zonas bem precisas. • As frequências variam de 70 a 100 Hz alternadas com as frequências de recuperação activa de 3 Hz para trabalhar a resistência do músculo.





MASSAGEM RELAXANTE (TENS) — Duração total : 20 min — Repetições : 63

20 minutos para aliviar a fatiga muscular e permitir a sua recuperação após o esforço. • As frequências de wobbulator de 40 a 100 Hz oferecem todos os benefícios de uma massagem de relaxação.



3° Regulação da intensidade

Girar ligeiramente o botão preto (canal A) da esquerda para a direita, começa a sentir contracções, aumente a potência, se for necessário. As contracções devem ser firmes mas nunca devem provocar a dor.
Proceder da mesma maneira para o botão de potência do canal cinzento (canal B).
Se sentir uma sensação desagradável a nível dos eléctrodos: trazer de volta os botões de potência para o mínimo, deslocar o ou os eléctrodos e aumentar progressivamente a potência de novo.
As regulações tendo sido optimizadas desta maneira, deixar o seu aparelho trabalhar durante toda a duração do programa.

4° Uma vez terminado o programa, recolocar os botões de potência no mínimo e recolocar o interruptor na posição "0".

II. A FUNÇÃO ELÉCTRODOS

Esta função do Body Beautiful permite-lhe utilizar os 4 eléctrodos adesivos ligando-os ao aparelho.

1° Tomar os 4 eléctrodos e retirar delicadamente o suporte que protege cada um deles, humedecê-los um a um espalhando com a ponta dos dedos alguma gotas de água sobre o gel adesivo e aguardar 2 minutos. **(ver diagrama IV-a página 3)**

2° Posicionar sobre o seu corpo os eléctrodos seguindo os diagramas A, B, C, D, E, F, G, H página 3:

Exemplos de utilização: A = canal A (botão preto); B = canal B (botão cinzento)

A - Peitorais 1 - Grande peitoral a Não posicionar os eléctrodos na área cardíaca b -Coração **B - Ombros** 2 - Deltóide médio 3 - Posterior 4 - Anterior	**C - Abdominais** 5 - Grande oblíquo 6 - Grande direito **D - Bíceps** 7 - Bíceps longo 8 - Bíceps curto **E - Trapézios** 9 - Trapézio superior 10 - Trapézio médio	**F - Costas e glúteo** 11 - Grande dorsal 12 - Grande glúteo **G - Pernas** 13 - Bíceps crural 14 - Semi tendinoso 15 - Gémeo externo 16 - Gémeo interno	**H - Coxas** 17 - Grande adutor 18 - Vasto interno 19 - Direito anterior 20 - Vasto externo

3° Tomar o conector CEV2 (foto **IV-b** página 3) e liga-lo ao aparelho (foto **IV-c** página 3). Em seguida tomar os 4 eléctrodos e ligar as fichas destes nas fichas dos fios do conector (ver foto **IV-d** página 3).

4° A caixa é ligada aos eléctrodos por meio do conector CEV2 através de dois grupos de 2 fios com um comprimento de 80 cm terminados por fichas de cores diferenciadas (2 pretas e 2 cinzentas).
Pode fixar o seu ***SPORT-ELEC*** no reverso de uma roupa ou de uma roupa debaixo graças a sua pinça com clipe.

5° Colocar o aparelho em funcionamento seguindo o procedimento de "**A UTILIZAÇÃO DO APARELHO**" detalhado acima nesta brochura na página 6.

6° **Uma vez terminado o programa, recolocar os botões de potência no mínimo e recolocar o interruptor na posição "O".** Desligar e descolar delicadamente os eléctrodos, humedecê-los ligeiramente com algumas gotas de água e coloca-los no seu suporte com cautela. A conservação dos eléctrodos é feita dentro a embalagem de origem e num lugar fresco (compartimento de legumes do frigorífico).

III. A FUNÇÃO CINTA

1° APRESENTAÇÃO DA CINTA:
Lado face: **foto V-a página 4**
1- cinta
2- correia CEV1
3- zona de regulação para ajustar a cinta
Lado eléctrodo: **foto V-b página 4**
- 8 pressões fêmeas que servem para fixar os 4 eléctrodos que podem ser humedecidos

A cinta é constituída por uma parte de nylon e uma parte termoformada. A dimensão total da cinta é de 98 cm. É regulável do tamanho 34 ao 56.

2° LIGAÇÃO DO SEU APARELHO NA CINTA
Para utilizar a sua cinta ***SPORT-ELEC :***
1 - Colocar a cinta sobre uma superfície plana, pressões fêmeas face para si.
2 - Verificar se o seu aparelho ***SPORT-ELEC*** está em PARAGEM.
Tomar a correia CEV1 (**foto V-d página 4**). Na outra extremidade da correia, conectar o aparelho.
3 - Passar a face de pele amarela dos eléctrodos (**foto I-c página 2.**) sob a água morna da torneira a fim de as imbeber bem.
Enxugue em seguida muito levemente para evitar que a água escorra de modo abundante
4 - Fixar os eléctrodos sobre os botões de pressão da cinta (**ver foto V-b página 4**)
5 - Colocar a cinta de modo que ela seja centrada sobre os abdominais (**diagrama V-c página 4**)
Não hesitar em a deslocar ligeiramente para a esquerda ou direita (verificar antes de que o seu ***SPORT-ELEC*** esteja apagado). A zona de regulação situada no centro da cinta permite ajustar os eléctrodos em função da zona muscular. Ao puxar o cordão, aperta-se a cinta, ao carregar no botão do fecho, solta-se a cinta.

3° ARRANQUE DA FUNÇÃO CINTA
ATENÇÃO: Não acender o seu SPORT-ELEC antes de fixa-lo na sua cinta.
Uma vez terminada a ligação do seu aparelho, colocar o seu aparelho em funcionamento e seguir as instruções da UTILIZAÇÃO DO APARELHO na página 6.

4° PARAGEM DA FUNÇÃO CINTA
Uma vez terminado o programa, recolocar os botões de potência no mínimo e recolocar o interruptor na posição "O". Desligar o aparelho da correia e a correia da cinta.

IV. CONSELHOS DE UTILIZAÇÃO

CONTRA-INDICAÇÕES:
Não utilizar o **SPORT-ELEC**
Body Beautiful:
- Sobre a área cardíaca
- Se for portador de um estimulador cardíaco (pacemaker)
- Em caso de gravidez

PRECAUÇÕES DE EMPREGO
* Não utilizar os eléctrodos de corpo sobre o rosto
* Não deixar ao alcance das crianças
* Procurar aconselhar-se com o seu médico:
  - em caso de implantes electrónico ou metálico de uma maneira geral (pinos, etc.),
  - em caso de doença de pele (chagas...).
* O aparelho não está credenciado para uma utilização terapêutica (procurar aconselhar-se com o seu médico).

Aviso:
Não utilizar o seu **SPORT-ELEC Body Beautiful** num ambiente húmido, casa de banhos, sauna e nas imediações de máquinas eléctricas ligadas à rede eléctrica e à terra, mesmo uma tubulação ligada à terra. A conexão simultânea de um doente em um aparelho de cirurgia de alta frequência pode provocar queimaduras nos pontos de contacto dos eléctrodos do estimulador e o estimulador pode eventualmente ficar avariado. O funcionamento nas imediações de um aparelho de terapia a ondas curtas pode provocar instabilidades da potência de saída do estimulador.

UTILIZAÇÃO IDEAL ENTRE UM MÊS E MEIO E TRÊS MESES APÓS O PARTO
para ajudar-lhe a recuperar uma tonicidade muscular.

CONSELHOS DE UTILIZAÇÃO

- É possível recomeçar o ciclo de um dos programas em uma outra zona muscular **ou de mudar de programa permanecendo na mesma zona muscular sem ultrapassar todavia 40 minutos de utilização por zona muscular e por dia .**
- Se desejar parar um programa em curso, basta recolocar os 2 botões em "O" e retomar o procedimento de colocação em funcionamento do aparelho ao seleccionar um novos programa.
- Para uma utilização optimal, inspirar-se dos diagramas reproduzidos nesta brochura.
- A caixa e os cabos do **SPORT-ELEC** podem ser limpos com um pano embebido com uma solução desinfectante (tipo mercryl) diluído com a água em 1/10e.
- Em caso de paragem prolongada do **SPORT-ELEC**, queira retirar as pilhas da caixa.
- Os eléctrodos podem ser rehidratados antes e depois do uso com um agente desinfectante (por ex.: hexomedina)
- Os eléctrodos devem ser reposicionados no seu suporte e conservados num lugar fresco de +5°C a +10°C.
- Os eléctrodos têm uma duração de vida de cerca de 40 utilizações, não hesitar em encomendar directamente na **SPORT-ELEC, BP 35 Route de Rouen 27520 BOURGTHEROULDE França**, ou pedir ao seu revendedor habitual.

Controlo de segurança

A cada 24 meses, é preciso controlar os seguintes pontos :
1- Verificar se há uma degradação superficial do material
2- Verificar o bom funcionamento do aparelho:
* legibilidade da escrita sobre a caixa
* comutador, contactador
3- Medir os valores eléctricos:
* numa carga de 500 ohms, a voltagem de ponta na saída não deve superar os 100 V.

4- Verificar a fiabilidade dos acessórios :
* Fio dos eléctrodos em bom estado
* Eléctrodos em bom estado (sem rasgos nem vícios de material)

Condições de ambiente para o transporte e o armazenamento:

- Temperatura do ambiente entre +10°C e +40°C
- Humidade relativa entre 30% e 75%
- Pressão 700 hPa.

CONSELHOS DE CONSERVAÇÃO E DE LIMPEZA DA CINTA:

• ATENÇÃO: A lavagem em máquina e com grande quantidade de água é PROIBIDA.
• Não limpar a seco • Não utilizar cloro (javel)
• Limpar a cinta com uma esponga húmida embebida com um detergente, em seguida com um pano.
• Limpar a caixa com um pano embebido com uma solução desinfectante (tipo Mercryl) diluído com a água em 1/10.
• Limpar os eléctrodos com uma mistura de água / detergente hipoalergénico, em seguida enxugar bem.
• Guardar os eléctrodos num saco plástico em lugar fresco (no compartimento de legumes do frigorífico por exemplo).
• Secar os rebites da cintura e os elctrodos após uso.



Recomendações:
O aparelho, os eléctrodos e a cinta podem ser eliminados com o lixo caseiro, com respeito do ambiente.



As pilhas gastas devem ser eliminadas nos sistemas de recolha existentes ou no colectores especiais.



— V. CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS DO BODY BEAUTIFUL —

Tipo de corrente	Difásica
Número de programas	4
Número total de fases	35
Número de fases por programa	De 6 a 60
Número de eléctrodos	4 adesivos (90 x 50 mm) 4 longa duração podendo ser humedecidos 100 x 50 mm)
Número de saídas independentes reguláveis	2
Intensidade máxima sobre uma carga de 500 Ω / canal	86mA / 500 Ω / canal
Faixa de frequência	De 1 a 100 Hz
Faixa de largura de impulso	De 160 a 320 µs
Alimentação	2 pilhas de 9V (não fornecidas)
Tipo de pilhas	6LR61 - 6F22
Duração de vida das pilhas	1 mês a razão de 20 minutos por dia
Dimensões - aparelho - cinta(regulável do tamanho 34 ao 56)	 75 x 145 x 40 mm 970 mm
Peso total	558 g
Parada automática no final de cada programa	Sim
Segurança ao acender	100%
Classificação tipo BP	
Atenção: ler atentamente o folheto	⚠
Normas	CE (89/336/CEE) CEM
Garantia	2 ans
Fabricado em França	Sim

Body Beautiful é um modelo depositado.
A sua caixa apresenta-se sob a forma de uma caixa em ABS polido.

INLEIDING TOT SPIERTRAINING MET ELEKTRODEN

A Waar dient dat voor?
Door middel van spiertraining met elektroden kan men zijn spieren ontwikkelen en versterken voor hun welzijn, hun veerkracht en om ze voor te bereiden op inspanningen en tot rust te laten komen na een inspanning.
Het doel is om zijn lichaam mooi te houden, sportactiviteiten gemakkelijker te kunnen uitoefenen en de spieren in goede gezondheid te houden!

Naargelang onze activiteit worden bepaalde spieren min of meer ontwikkeld, terwijl andere spieren niét gebruikt worden en verschrompelen.
Ons lichaam telt meer dan 600 spieren. Àlle spiervezels in een spier gebruiken is onmogelijk zonder intensieve en langdurige sportinspanningen. De elektrische spierstimulatie neemt die taak van u over, zonder moeite.
Onze spieren bepalen het silhouet en de harmonie van ons lichaam. Met de elektrische spierstimulatie van ***SPORT-ELEC*** kunt u uw spieren bewerken, ongeacht uw fysiologie.

De kwaliteit van de stroom van *SPORT-ELEC* :
Stroom bestaat uit diverse parameters:
De stroomsterkte : deze wordt gemeten in milliampères (mA) en bepaalt de kracht van het samentrekken van de spier. De voor het volledig samentrekken van een spier benodigde stroomsterkte verschilt per persoon.

Frequentie : wordt gemeten in Hertz (Hz) en bepaalt het aantal impulsen per seconde. De frequentie bepaalt welk soort spiervezels wordt getraind. Voor een beter uithoudingsvermogen werkt u met een frequentie van 20 Hertz, voor de explosieve spierkracht kiest u een frequentie van 100 Hertz.

Impulsbreedte : wordt gemeten in microseconden (μs) en bepaalt de kracht van de stimulatie. Niet alle spieren hebben dezelfde receptiviteit, sommige spieren kunnen moeilijk geprikkeld worden omdat ze zo weinig gebruikt worden. Daarom hebben ze een grotere impulsbreedte nodig.

"VERSCHILLENDE FREQUENTIES":
De apparatuur van ***SPORT-ELEC*** bezit krachtige microcontrollers, die in staat zijn programma's met verschillende frequenties te leveren: afwisselend, gescand (of golfbeweging) en vast. Hoe meer de frequenties verschillen, hoe meer men zich tijdens de sessies prettig voelt.

Hoe werkt deze technologie ?
Elektrische spierversteviging stimuleert een contractie van de spiervezels.
De natuurlijke contractie van onze bewegingsspieren wordt veroorzaakt door elektrische impulsen uitgestuurd door het centrale zenuwstelsel.
Elektrische spierversteviging veroorzaakt een spiercontractie door elektrische impulsen die vanuit vermogensgenerators via elektrodes op de huid naar de spier worden gestuurd.

Voor wie is de apparatuur bestemd ?
Voor iedereen die zijn of haar lichaam mooi, en zijn of haar spieren gezond wil houden. ***SPORT-ELEC*** is ontworpen voor alle soorten spieren.

Wat zijn de gebruiksbeperkingen ?
De technologie is alleen niet aangewezen voor mensen met een pacemaker en zwangere vrouwen (zie "voorzorgen/contra-indicaties") en mag niet op een elektronischen implantaat gebruikt worden.

Tips :
Vóór u een electrostimulerend toestel inschakelt, neemt u eerst de handleiding aandachtig door.
De resultaten zijn zichtbaar na enkele sessies en hangen af van de spierbouw van elke gebruiker.
Bij chronische aandoeningen is het aangewezen eerst uw arts te raadplegen.

ALGEMEEN

Body Beautiful kan dankzij de verbindingstechniek worden aangesloten op de multifunctionele gordel met CEV1 (foto V-a pagina 4) voor de buikspieren, de dijen, de bilspieren, de rug **en** met CEV2 (foto IV-b pagina 3) met zelfklevende elektroden om nauwkeurige bepaalde spieren of spierzones op alle delen van het lichaam te trainen.

Body Beautiful heeft 2 onafhankelijke vermogensgeneratoren, 4 programma's bestaande uit 35 werkfasen, te gebruiken met de gordel of met de zelfklevende elektroden.

Presentatie van de Body Beautiful (foto I, pagina 2)

a - Gordel
b - Apparaat
c - Vochtig te maken elektroden met lange levensduur (100 x 50 mm)
d - Zelfklevende elektroden (90 x 50 mm)
e - Verbindingsriem apparaat / gordel (CEV1)
f - Stekker apparaat / elektroden (CEV2)

I. GEBRUIK VAN HET APPARAAT

Bij het gebruik van de "gordelfunctie" en de "elektrodenfunctie " is het in werking stellen van uw **Body Beautiful** gelijk.

Presentatie van het apparaat
foto II, pagina 2)

a - Dioden die aangeven dat het programma bezig is
b - Pictogrammen met de programma's
c - Programmakeuzetoets
d - Zwarte vermogensafstelknop (Kanaal A)
d - Grijze vermogensafstelknop (Kanaal B)
f - Aan/Uit-knop On/Off
g - Vertakking van de aansluiters CEV1 en CEV2.

1° Controleer of de schakelaar van de ***SPORT-ELEC* Body Beautiful** op " 0 " staat en of de vermogensknoppen op de minimumstand staan (helemaal naar links). Open het batterijvakje, doe hier 2 batterijen van 9 V in en sluit het kastje. Denk om de + en - polen.

BELANGRIJK

HET PLAATSEN VAN DE BATTERIJEN : zorg allereerst dat de plaatjes contact maken met de contactpunten van de batterijen en plaats vervolgens de achterzijde van de batterij door hier met de duim tegen te drukken. Neem deze volgorde in acht om vervorming van de plaatjes te voorkomen.

(Zie schema III pagina 2)
a - Clipklem
b - Batterijvakje
c - Batterij van 9 volt (niet meegeleverd)
d - Afneembaar deksel

2° BEGIN VAN DE SESSIE / PROGRAMMAKEUZE
a) Na ofwel de elektrodefunctie (zie pagina 8) of de riemfunctie (zie pagina 9) gekozen te hebben, kunt u met de sessie beginnen. Ga na of de twee knoppen van de kanalen Zwart (kanaal A) en Grijs (kanaal B) op de minimumstand staan (beveiliging bij het inschakelen van het apparaat).
Zet de schakelaar op « I ».

b) **KIES UW PROGRAMMA :**
Druk hiervoor op de knop "programmakeuze" onderaan het scherm, de programma's worden weergegeven. De programma's worden door schema's aangegeven. Zodra een programma geselecteerd is, gaat de bijbehorende diode boven het schema branden



VERWIKKENDE MASSAGE

Totale tijdsduur : 20 min
Herhalingen : 47

20 Min voor het voorbereiden en de warming-up van uw spieren alvorens aan sport te doen of om te ontspannen na een inspanning. De golfvormige frequenties variëren tussen 1 en 13 Hz voor een waar massage-effect.

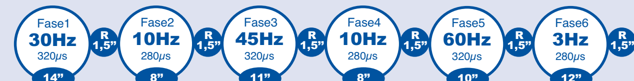




SCULPT SILHOUET

Totale tijdsduur : 40 min
Herhalingen : 34

40 min spiertraining om de spieren steviger te maken, maar ook om ze volume te geven na een periode zonder activiteiten. Dit programma is ideaal om het lichaam stevig te houden en het silhouet een nieuwe vorm te geven. De frequenties variëren tussen 30 en 60 Hz, afgewisseld door frequenties voor actieve ontspanning van 10 Hz, teneinde de spier meer weerstand te geven.





MUSCLE TONIC

Totale tijdsduur : 20 min
Herhalingen : 27

20 min intensievere spiertraining om de gewenste zones te trainen. De frequenties variëren tussen 70 en 100 Hz, afgewisseld door frequenties voor actieve ontspanning van 3 Hz, teneinde de tonus en de spierkracht te geven.

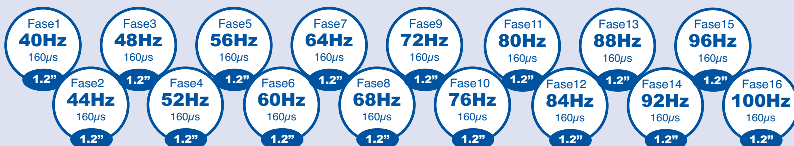




RELAXERENDE MASSAGE (TENS)

Totale tijdsduur : 20 min
Herhalingen : 63

20 min om de vermoeidheid van de spieren weg te nemen en u in staat te stellenbij te komen na een inspanning. De golfvormige frequenties tussen 40 en 100 Hz bieden u de weldaad van een ontspannende massage.



3° Afstellen van de stroomsterkte

Draai de zwarte knop (kanaal A) langzaam van links naar rechts, u begint het samentrekken te voelen, verhoog indien nodig de sterkte. Het samentrekken moet krachtig zijn, maar mag niet pijnlijk zijn. Ga op dezelfde wijze te werk voor de grijze vermogensknop (kanaal B).

Indien u een onaangenaam gevoel heeft ter hoogte van de elektroden: zet de vermogensknoppen terug naar de minimumstand, verplaats de elektrode(s) en verhoog geleidelijk aan de sterkte. Laat het apparaat het hele programma afwerken wanneer de afstelling eenmaal optimaal is.

4° Zet de vermogensknoppen terug op de minimumstand en de schakelaar op de stand " 0 " zodra het programma afgelopen is.

II. DE ELEKTRODENFUNCTIE

Met deze functie van Body Beautiful kunt u de 4 zelfklevende elektroden gebruiken door ze op het apparaat aan te sluiten.

1° Neem de 4 elektroden en haal voorzichtig de houder weg die ze beschermt, maak ze één voor één vochtig door met uw vingertop enkele druppels water op de kleefgel te doen en wacht 2 minuten. (**Zie schema IV-a pagina 3**)

2° Plaats de elektroden op uw lichaam volgens de schema's A, B, C, D, E, F, G, H pagina 3 :

De voorbeelden van gebruik : A = kanaal A (zwarte knoop); B = kanaal B (grijze knoop)

A – Borstspieren
1 – Grote borstspier
a - De elektroden niet rond de hartstreek plaatsen
b - Hart

B – Schouders
2 – Middendelta
3 – Achterste delta
4 – Voorste delta

C – Buikspieren
5 – Grote schuine buikspier
6 – Grote rechte buikspier

D – Biceps
7 – Lange biceps
8 – Korte biceps

E – Monnikskap
9 – Bovenste monnikskap
10 – Middenmonnikskap

F - Rug en billen
11 – Grote rugspier
12 – Hamstrings

G – Benen
13 – Hoofdbiceps
14 – Middelgrote dijspier
15 – Buitenste dijbeenspieren
16 – Binnenste dijbeenspieren

H– Dijbenen
17 – Grote adductor
18 – Brede binnenste dijbeenspieren
19 – Brede achterste dijbeenspieren
20 – Brede buitenst dijbeenspieren

3° Neem de stekker CEV2 (foto **IV-b** pagina 3) en sluit deze aan op het apparaat (foto **IV-c** pagina 3). Neem vervolgens de 4 elektroden en verbind de stekkertjess hiervan op de stekkertjes van de draden van de stekker (zie foto **IV-d** pagina 3).

4° Het kastje wordt verbonden met de elektroden dankzij de stekker CEV2 door twee groepen van 2 draden van 80 cm lang met aan het uiteinde stekkertjes van diverse kleuren (2 zwarte en 2 grijze). U kunt uw ***SPORT-ELEC* Body Beautiful** met behulp van het klemmetje aan de omslag van een kledingstuk of uw ondergoed.

5° Zet uw apparaat aan volgens de procedure van "**GEBRUIK VAN HET APPARAAT "** die hiervoor in deze brochure op pagina 55 beschreven staat.

6° Zet de vermogensknoppen terug op de minimumstand en de schakelaar op de stand " 0 " zodra het programma afgelopen is. Zet de elektroden uit, maak ze voorzichtig los, maak ze vochtig met wat druppels water en plaats ze voorzichtig terug op hun houder. De elektroden worden bewaard in hun originele verpakking op een koele plaats (groentevak van de koelkast).

— III. DE GORDELFUNCTIE

1° PRÉSENTATIE VAN DE GORDEL :
Voorzijde : **foto V-a pagina 4**

1- Gordel
2- Verbindingsriem CEV1
3- Afstelzone voor het bijstellen van de gordel

Zijde elektrode : **foto V-b pagina 4**

- 8 holle drukknoppen om de 4 te bevochtigen elektroden te bevestigen

De gordel bestaat uit een nylon gedeelte en een warmgevormd gedeelte. De totale afmeting van de gordel is 98 cm. Deze kan tussen 34 en 56 worden afgesteld.

2° AANSLUITING VAN UW APPARAAT AAN DE GORDEL :
Om uw ***SPORT-ELEC*** gordel te gebruiken **:**

1 - Leg de gordel op een vlakke ondergrond, met de holle drukknoppen naar u gericht.
2 - Controleer of uw ***SPORT-ELEC*** apparaat UIT staat.
Sluit verbindingsriem CEV1 aan op het apparaat (**foto V-d pagina 4**).
3 - Houd de zijde van geel leer van de elektroden (**foto I-c pagina 2**) onder lauw kraanwater zodat deze goed nat wordt.
Dep ze vervolgens enigszins droog om te voorkomen dat het water te veel druppelt.
4 - Bevestig de elektroden op de drukknoppen van de gordel (Zie **foto V-b pagina 4**)
5 - Plaats de gordel zodanig dat hij midden op de buikspieren zit (**schema V-c pagina 4**)
Aarzel niet hem enigszins naar links of naar rechts te verplaatsen (controleer eerst of uw ***SPORT-ELEC*** uit is). Met de afstelzone in het midden van de gordel kunt u de elektroden aanpassen aan de hand van de spierzone. U kunt de riem vaster of losser maken met behulp van het snoertje dat zich in het midden hiervan bevindt.

3° STARTEN VAN DE GORDELFUNCTIE
LET OP : Schakel uw ***SPORT-ELEC*** niet in alvorens hem op de gordel vastgezet te hebben.
Wanneer de aansluiting van uw apparaat voltooid is, zet u het apparaat aan volgens de instructies van **HET GEBRUIK VAN HET APPARAAT** op pagina 48.

4° UITZETTEN VAN DE GORDELFUNCTIE
Wanneer het programma beëindigd is, zet u de vermogensknoppen terug op de minimumstand en de schakelaar op de stand "O". Maak het apparaat los van de riem en de riem van de gordel.

— IV. GEBRUIKSADVIEZEN

CONTRA-INDICATIES :
Gebruik de **Body Beautiful** niet:
- In de hartstreek
- Indien u een pacemaker draagt
- Indien u zwanger bent

GEBRUIKSINSTRUCTIES
* Gebruik de elektroden voor het lichaam niet op uw gezicht.
* Buiten het bereik van kinderen bewaren.
* Raadpleeg uw arts:
  - In geval van elektronische of metalen implantaten (pinnen, enz...).
  - In geval van huidaandoeningen (wondjes...).
* Het apparaat is niet geschikt voor therapeutische doeleinden (raadpleeg uw arts).

WAARSCHUWING :
Gebruik de ***SPORT-ELEC*** **Body Beautiful** niet in een vochtige omgeving, zoals de badkamer of een sauna, in de buurt van een op het spanningsnet aangesloten elektrisch apparaat of een geaarde leiding. Het gelijktijdig aansluiten van een patiënt aan een apparaat voor hoge frequentie chirurgie kan leiden tot brandwonden op de contactpunten van de elektroden van de stimulator, terwijl ook de stimulator beschadigd kan worden. Een gebruik in de onmiddellijke omgeving van een apparaat voor kortegolftherapie kan leiden tot instabiliteit van het uitgaande vermogen van de stimulator.

IDEAAL GEBRUIK TUSSEN ANDERHALVE MAAND EN DRIE MAANDEN NA EEN BEVALLING
om u te helpen weer veerkrachtige spieren te krijgen

GEBRUIKSADVIEZEN
- U kunt een nieuwe programmacyclus beginnen op een andere spiergroep, zonder echter langer dan 40 min. op hetzelfde lichaamsdeel te werken.

Als u een programma halverwege wilt stoppen, hoeft u alleen maar de 2 knoppen op " o " terug te zetten en de startprocedure van het apparaat opnieuw te beginnen door een nieuw programma te kiezen.
- Raadpleeg de schema's in deze brochure voor een optimaal gebruik.
- Het kastje en de kabels van de SPORT ELEC kunnen gereinigd worden met een watje met een desinfecterende oplossing (zoals Mercryl) verdund met water in een verhouding van 1/10)
- U kunt voor en na het gebruik de toegepaste delen, zoal-de elektroden, weer vochtig maken met een desinfecterend middel (bijv.:Héxomedine)
- De elektroden moeten op hun houder terug geplaatst worden en op een koele plaats tussen +5°C en +10°C bewaard worden.
- De elektroden hebben een levensduur van ongeveer 40 gebruiksbeurten, aarzel niet deze rechtstreeks te bestellen bij SPORT-ELEC**, BP 35 Route de Rouen 27520 BOURGTHEROULDE Frankrijk**, of vraag ze aan uw gebruikelijke wederverkoper.

VEILIGHEIDSCONTROLE
Iedere 24 maanden moeten de navolgende punten gecontroleerd worden:
1 - Nagaan of het materiaal oppervlakkig beschadigd is.
2 - Nagaan of het apparaat goed werkt:
* leesbaarheid van de opschriften van het kastje ;
* omschakelaar, contactsluiter.

3 - Nagaan of de accessoires goed werken:
* zijn de draden van de elektroden in goede staat ;
* zijn de elektroden in goede staat (geen scheurtjes, geen kapot materiaal).

4 - bij een belasting van 500 ohms mag de piekstroomsterkte bij de uitgang niet meer dan 100 V bedragen.

OMGEVINGSCONDITIES BIJ TRANSPORT EN OPSLAG:
- omgevingstemperatuur tussen +10°C en + 40°C
- Relatieve vochtigheid tussen 30% en 75%
- Druk 700hPa

ONDERHOUDS- EN REINIGINGSADVIEZEN VOOR DE GORDEL



- LET OP: Wassen in de wasmachine en met veel water is VERBODEN.
- Niet laten stomen
- Geen bleekmiddel gebruiken
- De gordel met een vochtige spons en een reinigingsmiddel reinigen en vervolgens met een doek afdrogen.
- Het kastje reinigen met een in een desinfecterende oplossing gedrenkte doek (type Mercryl), aangelengd met water, in een verhouding van 1/10.
- De elektroden reinigen met water vermengd met een hypoallergeen reinigingsmiddel, vervolgens goed afspoelen.
- De elektroden in een plastic zak op een koele plaats bewaren (bijvoorbeeld in de groentenla van uw koelkast).
- Droogt de klinknagels van de riem en de elektrode na gebruik.

Aanbevelingen:
Het apparaat, de elektroden en de gordel kunnen bij het huisvuil weggeworpen worden, daar zij milieuvriendelijk zijn. 

De Lege batterijen geeft u mee met de speciale vuilophaaldienst of u brengt ze naar de speciale inzamelpunten. 

V. TECHNISCHE EIGENSCHAPPEN VAN DE BODY BEAUTIFUL

Type stroom: tweefasig	Tweefasig
Aantal programma's	4
Totaal aantal fasen	35
Aantal fasen per programma	Tussen 6 en 60
Aantal elektroden	4 zelfklevende (89 x 50 mm) 4 vochtig te maken elektroden met lange levensduur (98 x 50 mm)
Aantal onafhankelijke, instelbare uitgangen	2
Maximale stroosterkte op een lading van 500 kΩ / kanaal	86 mA / 500 kΩ / kanaal
Frequentiebereik	Tussen 1 en 100 Hz
Bereik impulsbreedte	Tussen 160 en 320 μs
Voeding	2 batterijen van 9 volt (niet meegeleverd)
Soort batterijen	6LR61 - 6F22
Levensduur van de batterijen	1 maand bij een gebruik van 20 min per dag
Afmetingen: - apparaat - gordel (afstelbaar tussen 34 en 56)	 75 x 145 x 40 mm 970 mm
Totaal gewicht	558 g
Automatische uitschakeling na ieder programma	Ja
Beveiliging bij inschakeling	100%
Klassering type BP	
Let op: de handleiding aandachtig doorlezen	
Normen	CE (89/336/CEE) CEM
Garantie	2 ans
Vervaardigd in Frankrijk	Ja

Body Beautiful is een gedeponeerd model. Het heeft de vorm van een kastje van glad ABS.

GARANTIE et ENTRETIEN

L'appareil **SPORT-ELEC** est garanti 2 ans pièces et main d'oeuvre. Le seul entretien que nécessite l'appareil **SPORT-ELEC** est un nettoyage qui s'effectue à l'aide d'un chiffon humide légèrement imbibé de nettoyant à vitres, ensuite, bien essuyer. La ceinture se nettoie avec une éponge humide imbibée d'un détergent puis essuyer avec un chiffon. Oter les piles du **SPORT-ELEC** pour tout arrêt d'utilisation supérieur à 8 jours. Ne pas relier votre **SPORT-ELEC** à une autre source d'alimentation que les piles. **ATTENTION** : en cas de panne, votre **SPORT-ELEC** doit être retourné obligatoirement à votre fournisseur.

Garantie

A envoyer à ***SPORT-ELEC S.A.***
BP35 - Route de Rouen - 27520 BOURGTHEROULDE

Date et lieu d'achat..
Nom, prénom..
Adresse...
....
Téléphone..

IMPORTANT : joindre impérativement le ticket de caisse ou la facture

Cachet du revendeur

NOTES

SPORT-ELEC®

ELECTRO-MUSCULATION

Fabriqué en France par / Made in France by ***SPORT-ELEC S.A.***
Route de Rouen - BP 35 - 27520 BOURGTHEROULDE - FRANCE
Tél. : +33 (0)2 32 96 50 50 - Fax : +33 (0)2 32 96 50 59
www.sport-elec.com
e.mail : info@sport-elec.com
Société cotée à la Bourse de Paris

Ref. : CT MULTI 9 Langues (11/04)